

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN POLA SARAPAN PAGI DAN AKTIVITAS FISIK PADA
REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMPN 04 KOTA
BENGKULU TAHUN 2024



DISUSUN OLEH :
ASTRI MEYLANI
NIM: P05130121054

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PRODI DIPLOMA III GIZI
TAHUN 2024

HALAMAN PERSETUJUAN
GAMBARAN POLA SARAPAN PAGI DAN AKTIVITAS FISIK
PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMPN 04
KOTA BENGKULU TAHUN 2024

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :



ASTRI MEYLANI
NIM : P05130121054

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui
Untuk dipresentasikan di hadapan Tim Penguji
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Mengetahui
Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Emy Yuliantini , SKM., MPH
NIP. 197502061998032001

Kamsiah, SST., M. Kes
NIP. 197408181997032002

**HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN POLA SARAPAN PAGI DAN AKTIVITAS FISIK
PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMPN 04
KOTA BENGKULU TAHUN 2024**

Yang Diperiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

**ASTRI MEYLANI
P05130121054**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim
Penguji Poltekkes Kemenkes Kota Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal 11 Juli 2024**

**Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji**

Ketua Dewan Penguji

Penguji I



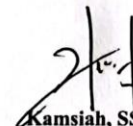
**Dr. Meriwati, SKM., MKM
NIP. 197205281997022003**



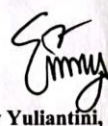
**Yunita, SKM., M.Gizi
NIP. 197506261999032006**

Penguji II

Penguji III



**Kamsiah, SST., M.Kes
NIP. 197408181997032002**



**Dr. Emy Yulantini, SKM., MPH
NIP. 197502061998032001**

**Mengesahkan
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu**



**Anang Wahyudi, S.Gz., MPH
NIP. 198210192006041002**

BIODATA PENULIS



Nama : Astri Meylani

Tempat/Tanggal Lahir : Bayau, 02 Mei 2005

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Anak Ke : 6 dari 6 bersaudara

Alamat : Bayau, Kec. Pendopo, Kab. Empat Lawang,
Provinsi Palembang

Nama Orang Tua

Ayah : M. Rusman (Alm)

Ibu : Nur Widati

Sosial Media

Email : astrimeylani7@gmail.com

Instagram : @astrimyl_n_02

Riwayat Pendidikan : 1. SDN 06 Pendopo
2. SMPN 02 Pendopo
3. SMAN 1 Muara Pinang

MOTTO

“Tidak lah mungkin bagi matahari mengejar bulan dan malam-pun tidak dapat mendahului siang. Masing – masing beredar pada garis edarnya “

(Q.S Yasin: 40)

“Lebih baik gagal setelah mencoba dari pada menyerah sebelum mencoba, berusaha dan berdoa sesuai kemampuanmu karna takdir Tuhan indah jika kamu selalu melibatkannya dalam prosesmu “

(Astri Meylani)

“Selalu ada harga dalam proses. Nikmati saja lelah-letih itu. Lebarkan lagi sabar itu. Semua yang kamu investasikan untuk menjadikan dirimu serupa dengan yang kau inginkan, mungkin tidak selalu berjalan lancar, tetapi gelombang- gelombang itu yang bisa kau ceriakan.

(Boy Candra).

PERSEMBAHAN

1. Teruntuk Ibuku (Nur Widati), terimakasih telah menjadi wanita hebat dan kuat dan terimakasih atas segala doa, cinta dan kasih sayangmu, serta semua hal menyenangkan yang terjadi dihidupku, tidak lupa terimakasih juga kepada keluarga besarku (Yuk Ceri, Yuk Suci, Yuk Liza, Kak Aceng Kak Acang, Kak Yopa, Kak Bira, Kak Ijal, Kak Pes, Yuk Vera, Kais, Wawa, Katan, Rapa dan Vano), yang telah mendukung, menyemangati dan mendoakan adik kecilmu ini untuk mencapai semua mimpinya dan terimakasih telah memaklumi adikmu yang mempunyai ketakutan luar biasa pada hal yang tidak menakutkan sekalipun. Dan maaf atas keterlambatan prosesku, semoga ini menjadi awal dari diriku untuk bisa mengangkat derajat keluarga kita. Percayalah bersama kalian aku hidup dan aku kuat. *I Love You My Big Family.*
2. Teruntuk AbahKu (Alm. M. Rusman) dan KakakKu (Alm. Reno Niyon.A), yang sering disebut cinta pertama seorang anak/adik perempuan, telah banyak hal yang aku lalui tanpa kalian, tanpa kalian adalah dewasa yang menyakitkan jika ingin diceritakan. Terimakasih Abah untuk 14 tahunnya dan Kakak 16 Tahunnya, hidup dengan kalian singkat namun melekat. Dan percayalah semua hal yang adek lakukan hanya semata demi untuk membahagiakan keluarga besar kita, putri kecilmu ini sekarang sudah berumur 19 tahun dan berhasil melalui hal yang membuatnya iri tentang kasih sayang seorang Ayah walaupun masih menangis setiap malam saat mengingatmu, dan banyak hal yang membuatku belajar dari arti sebuah kehilangan. *I love You Abah & Kakak.* sampai bertemu di Surganya Allah SWT *My First Love.*

3. Terimakasih Kepada Bunda Emy Yuliantini dan Bunda Kamsiah selaku Dosen Pembimbing 1 & 2 yang telah membantu dan mendukung proses astri, terimakasih telah memaklumi dan memaafkan kesalahan yang mungkin sering astri ulangi berkali-kali. Dan terimakasih untuk kasih sayang bunda yang memperlakukan astri layaknya anak bunda sendiri, berkat kesabaran dan bantuan bunda akhirnya astri berhasil sampai ke tahap ini, *I love You Bun*.
4. Terimakasih untuk Seluruh Teman Seperjuangan Jurusan Gizi (*Nutritionist*) Angkatan 2021 terutama (Manda, Adel, Sabila, Ice), serta teman seperjuanganku yang lain (Renis, Caca, Dea (Almh), Seli dan Bunga) terimakasih atas bantuan dan dukungnya, berkat kalian aku kuat dan aku bisa sampai dititik *last chapter*.
5. Terakhir tapi tidak kalah penting, saya ingin berterimakasih pada diri saya sendiri yang merupakan bagian kebahagiaan tersendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, terimakasih telah percaya pada diri sendiri bahwa saya bisa melalui semua ini, terimakasih karena tidak pernah berhenti mencintai dan menjadi diri sendiri, terimakasih karena telah mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tetap memutuskan untuk tidak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, dan terimakasih telah mampu memberanikan diri untuk menghadapi semua ketakutan pada hal yang tidak menakutkan sekalipun. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Program Studi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

**Karya Tulis Ilmiah
Juli 2024**

Astri Meylani

**GAMBARAN POLA SARAPAN PAGI DAN AKTIVITAS FISIK PADA
REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMPN 04 KOTA BENGKULU TAHUN 2024**

ABSTRAK

Latar Belakang: Kebiasaan melewatkan sarapan akan menyebabkan kandungan gula dalam darah kita menjadi menurun, hal ini akan menyebabkan rasa lapar bisa muncul. Kondisi ini akan menyebabkan seseorang memiliki keinginan untuk makan dalam jumlah yang banyak sehingga dapat mengonsumsi makanan yang berlebihan baik pada siang dan malam hari. Kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan kurangnya pengeluaran energi sehingga tubuh melakukan penyimpanan lemak yang berlebih di jaringan adiposa sehingga anak berisiko *overweight*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola sarapan pagi dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024.

Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah Observasional Deskriptif, sampel yang diambil sebanyak 57 orang secara *systematic random sampling*. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner pola sarapan pagi dan kuesioner aktivitas fisik. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan pola sarapan pagi pada remaja *overweight* di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024, yang melakukan pola sarapan pagi baik sebanyak 23 (40,4 %) siswa dan kurang baik sebanyak 34 (59,6 %) siswa. Aktivitas fisik pada remaja *overweight* di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024, yang melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 2 (3,5%), aktivitas fisik sedang 53 (93,0%) siswa, dan yang melakukan aktivitas ringan 2 (3,5%) siswa.

Kesimpulan: Gambaran pola sarapan pada remaja *overweight* di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024 sebagian besar kurang baik dan aktivitas fisik sedang.

Saran: Responden sebaiknya memperbaiki pola sarapan dan melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk memperbaiki status gizi menjadi normal serta diperlukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang pola sarapan dan aktivitas fisik yang baik.

Kata Kunci: Pola Sarapan, Aktivitas Fisik, Remaja, *Overweight*

**OVERVIEW OF BREAKFAST PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY
AMONG OVERWEIGHT ADOLESCENTS AT SMPN 04 BENGKULU CITY
IN 2024**

ABSTRACT

Background: The habit of skipping breakfast will cause the sugar content in our blood to decrease, this will cause feelings of hunger to appear. This condition will cause a person to have the desire to eat large amounts so that they can consume excessive food both during the day and at night. Lack of physical activity results in a lack of energy expenditure so that the body stores excess fat in adipose tissue so that children are at risk of being overweight. The aim of this research is to determine the pattern of breakfast and physical activity among overweight teenagers at SMPN 04 Bengkulu City in 2024.

Method: The research design used was descriptive observational, the sample taken was 57 people using systematic random sampling. The instruments for this research were a breakfast pattern questionnaire and a physical activity questionnaire. The analysis used in this research is univariate analysis.

Results: The results of the research show that the breakfast pattern of overweight teenagers at SMPN 04 Bengkulu City in 2024, 23 (40.4%) students had a good breakfast pattern and 34 (50.6%) students had a poor breakfast pattern. Physical activity among overweight teenagers at SMPN 04 Bengkulu City in 2024, 2 (3.5%) did heavy physical activity, 53 (93.0%) did moderate physical activity, and 2 (3.5%) did light activity) student.

Conclusion: The description of breakfast patterns among overweight teenagers at SMPN 04 Bengkulu City in 2024 is mostly poor and physical activity is moderate.

Suggestion: Respondents should improve their breakfast patterns and do sufficient physical activity to improve nutritional status to normal and education is needed to increase knowledge about good breakfast patterns and physical activity.

Keywords: Breakfast Patterns, Physical Activity, Adolescents, Overweight

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan Rahmat dan Anugrah dari-Nya kami dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah tentang **“GAMBARAN POLA SARAPAN PAGI DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA OVERWEIGHT DI SMP NEGERI 04 KOTABENGKULU TAHUN 2024”**

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak oleh karena itu perkenalkanlah penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Eliana, SKM., MPH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Bapak Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
3. Ibu Dr. Meriwati, SKM., MKM selaku ketua Prodi D3 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu serta sebagai Ketua Dewan Penguji dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
4. Ibu Emy Yuliantini, SKM., MPH selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
5. Ibu Kamsiah, SST., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
6. Ibu Yunita, SKM., M.Gizi selaku Penguji II yang telah memberikan saran dan perbaikan dalam penyusunan Karya Tulia Ilmiah ini
7. Seluruh Staf dan Dosen di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini, semoga Karya Tulis Ilmiah ini mempunyai nilai manfaat bagi kita semua.

Bengkulu, November 2023

Astri Meylani

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BIODATA PENELITI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRAC	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Peneliti	6
1.4.2 Bagi Siswa SMP N 04 Kota Bengkulu	7
1.4.3 Bagi Dinas Institusi Pendidikan	7
1.4.4 Bagi Klinis dan Rumah Sakit	7
1.4.5 Bagi Kemajuan Ilmu Diploma III Gizi.....	7
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Pola Sarapan Pagi.....	9
2.1.1 Definsi	9
2.1.2 Manfaat Sarapan Pagi.....	10
2.2 Aktivitas Fisik	11

2.2.1	Definsi	11
2.2.2	Faktor Yang Mempengaruhi	13
2.2.3	Tingkatan Aktivitas Fisik	15
2.2.4	Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia	15
2.2.5	Metode Penilaian Kuesioner GPAQ.....	17
2.3	Overweight	20
2.3.1	Definsi	20
2.3.2	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Overweight</i>	20
2.3.3	Dampak	21
2.3.4	Cara Penentu Overweight.....	21
2.4	Status Gizi Lebih Remaja.....	21
2.4.1	Status Gizi	21
2.4.2	Remaja.....	24
2.5	Kerangka Teori.....	25
BAB III	METODE PENELITIAN.....	26
3.1	Desain Penelitian	26
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
3.3	Kerangka Konsep	26
3.4	Variabel Penelitian	27
3.5	Definisi Operasional	27
3.6	Populasi dan Sampel.....	28
3.7	Teknik Pengambilan Sampel	29
3.8	Instrumen dan Alat Pengambilan Data.....	29
3.9	Jenis,Pengolahan dan Analisis Data	30
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1	Deskripsi Lokasi Penelitian	33
4.2	Jalan Penelitian	33
4.3	Hasil	34
4.4	Pembahasan.....	36
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	39
5.1	Kesimpulan.....	39
5.2	Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1.5 Keaslian Penelitian	8
Tabel 2.1 Rumus GPAQ.....	18
Tabel 2.2 Kategori GPAQ	19
Tabel 2.3 Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks IMT/U.....	20
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	27
Tabel 4.1 Gambaran Pola Sarapan Pagi Pada Remaja Overweight	35
Tabel 4.2 Gambaran Pola Aktivitas Fisik Pada Remaja Overweight.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	25
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	40
Lampiran 2 Instrumen Pola Sarapan	50
Lampiran 3 Instrumen Aktivitas Fisik.....	52
Lampiran 4 Surat Izn Penelitian	56
Lampiran 5 Surat Layak Etik.....	61
Lampiran 6 Surat Selesai Penelitian.....	62
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	63
Lampiran 8 Master Tabel	64
Lampiran 9 Data Siswa SMPN 04 Kota Bengkulu	68

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sarapan pagi adalah mengonsumsi hidangan utama pada pagi hari, dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah. Pada umumnya sarapan pagi memberikan kontribusi energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Selama proses pencernaan, karbohidrat didalam tubuh dipecah menjadi molekul gula sederhana seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa (Fahrizal and Nugroho, 2021).

Dampak negatif meninggalkan makan pagi adalah ketidak seimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah, dalam keadaan ini anak sulit menerima pelajaran dengan baik (Khomsan, 2002), konsentrasi belajar terganggu karena cadangan dari makan malam sudah menurun (Sunarti dkk, 2006), gangguan ingatan jangka pendek, tidak bisa menyelesaikan masalah, perhatian terganggu (Giovannini, 2008) dan penurunan hasil tes prestasi belajar (Rafika dkk., 2018).

Kebiasaan melewatkan sarapan akan menyebabkan kandungan gula dalam darah kita menjadi menurun, hal ini akan menyebabkan rasa lapar bisa muncul. Kondisi ini akan menyebabkan seseorang memiliki keinginan untuk makan dalam jumlah yang banyak sehingga dapat mengonsumsi makanan yang berlebihan baik pada siang dan malam hari. Asupan berlebihan dapat meningkatkan sekresi insulin dan dapat menghambat enzim lipase. Enzim lipase ini sendiri dapat berfungsi sebagai pemecah kelebihan berat badan

menjadi asam dan gliserol yang kelebihan berat badan, jika terjadi kelebihan berat badan, kelebihan berat badan akan sulit dipenuhi dengan enzim ini dan tidak akan melakukan proses memecah kelebihan berat badan. Jika ini terjadi terus menerus dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Fahrizal & Nugroho, 2021).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Thomas, dkk., 2005). Aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. (Yusnira and Lestari, 2021). Aktivitas fisik juga memiliki pengaruh terhadap status gizi .

Kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan kurangnya pengeluaran energi sehingga tubuh melakukan penyimpanan lemak yang berlebih di jaringan adiposa sehingga anak berisiko *overweight*.

Menurut WHO (2018), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah tingkah laku yang kompleks dan multi dimensi. Banyak mode kegiatan yang berbeda berkontribusi untuk aktivitas fisik total, ini termasuk aktivitas fisik pekerjaan, rumah tangga (misalnya pengasuhan, pembersihan rumah tangga), transportasi (misalnya berjalan kaki atau bersepeda ke tempat kerja) dan *leisure time physical activity*, misalnya menari, berenang (Nisa, 2023).

Remaja termasuk dalam golongan yang rentan mengalami berbagai masalah gizi. Masa remaja juga merupakan masa peralihan dari masa anak-

anak menuju masa dewasa, sehingga banyak perubahan yang terjadi. Pada remaja awal dan menengah, terjadi perubahan bentuk tubuh yang cepat. Pada masa remaja masalah gizi yang dapat terjadi yaitu gizi kurang, gizi lebih dan *obesitas*. (Lugina, Maywati and Neni, 2021). Salah satu masalah gizi yang banyak dialami oleh remaja adalah *overweight* atau kelebihan berat badan (Tarwoto. 2011).

Usia remaja merupakan periode rentan gizi, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik. Dan adanya perubahan gaya hidup serta kebiasaan makan (Yusnira and Lestari, 2021). *Overweight* salah satu masalah kesehatan akibat penimbunan lemak berlebih yang menyebabkan kelebihan berat badan (Kemenkes, 2012). Dimana keadaan ketika berat badan melebihi normal, sehingga terjadi penumpukan lemak jaringan tubuh secara berlebih (Badi'ah, 2019).

Kemenkes RI, 2018 menyatakan bahwa *overweight* terjadi karena mengkonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga terjadinya kelebihan berat badan termasuk di dalamnya otot, tulang, lemak dan air. (Agustaria, 2023).

Berdasarkan data Riskesdas, di Indonesia prevalensi *overweight* usia 16 - 18 tahun indeks IMT/U di tahun 2013 sebesar 5,7%, dibandingkan pada tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi 9,5% (Nurhayati, 2022). Berdasarkan data riskesdas tahun 2018 prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja 13-15 tahun menurut kabupaten/Kota di Provinsi Bengkulu, status gizi kurang

sebesar 7,48% (sangat kurus 0,98% , dan kurus 6,5%), gizi lebih 16,69% (Gemuk 12,65% dan *obesitas* 3,94%). (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (2022), prevalensi *overweight* tertinggi salah satunya terdapat diwilayah kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu yaitu mencapai 20,06% (121 siswa). Menurut data status gizi anak sekolah tingkat SMP/MTS tahun 2022 di wilayah kerja Jalan Gedang Kota Bengkulu, SMP N 04 Kota Bengkulu yang termasuk salah satu sekolah yang prevalensi *overweight* tertinggi, yaitu mencapai 52,89 % (64 siswa).

Secara umum, penyebab utama gizi lebih adalah tidak seimbangnya energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang digunakan akibat peningkatan asupan makanan berenergi dengan kandungan lemak yang tinggi. Oleh karenanya, pola makan berkontribusi besar dalam kejadian gizi lebih. Pola makan pada anak dapat dibentuk dari kebiasaan makan yang diperolehnya di lingkungan terdekat, yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kelebihan berat badan (*overweight*) salah satunya kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat yang ditandai dengan konsumsi makanan cepat saji, minum minuman tinggi akan kadar gula, rendahnya asupan buahbuahan dan sayur-sayuran yang memberikan dampak terhadap peningkatan berat badan.

Beberapa faktor yang sangat kompleks yang mempengaruhi obesitas (IMT: $>27 \text{ Kg/m}^2$) dan *overweight* ($25.1\text{-}27.0 \text{ Kg/m}^2$) meliputi: faktor genetik atau keturunan, bisa didapat dari orang tua yang memiliki obesitas atau

overweight. Faktor lingkungan: konsumsi makanan-makanan yang memiliki energi yang tinggi dan rendahnya aktivitas fisik. Status sosial dan ekonomi. Obat-obatan: obat anti psikosis dan Faktor lain : menurut pendapat dari Karel (2007); National Health and Medical Research Council, (2013); *Centre for Community Child Health*, (2006) bahwa pemberian makanan padat sebelum waktunya seperti pada saat bayi serta tingkat sosial ekonomi yang rendah menjadi salah satu faktor. (Primasoni, 2021).

Berdasarkan penelitian Fauyan, (2016) diketahui bahwa nilai ($p=0.001$), yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP N 5 Karang anyar. Hasil nilai Odds Ratio (OR) sebesar 0.073 (0.029-0.239) yang menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan memiliki potensi menjadi *overweight* 0.073 kali lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik sedang.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan di SMP N 04 Kota Bengkulu terdapat 10 responden yang memiliki 2 orang dengan status gizi normal, 6 orang dengan status gizi *obesitas*, 2 orang dengan status gizi *overweight*, 30% aktivitas ringan serta 70% aktivitas sedang. Untuk asupan recall sarapan pagi pada hari pertama 20% dari responden kurang dari 15% AKE, 70% kurang dari 15% AKE, untuk hari ke 3 10% baik atau memenuhi 15% dari AKE dan 20% kurang atau tidak memenuhi 15% AKE.

Berdasarkan penelitian Shelly, (2014) menunjukkan adanya hubungan sarapan pagi dengan kejadian *overweight* ($p<0,05$). Remaja yang tidak rutin sarapan pagi mempunyai risiko menjadi *overweight* sebesar 3,1 kali dibandingkan remaja yang rutin sarapan pagi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka perumusan masalah yang diangkat adalah apakah ada gambaran antara pola sarapan pagi, aktivitas fisik, dan kejadian *overweight* pada remaja

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pola sarapan pagi dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* di SMPN 04 Kota Bengkulu

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui gambaran pola sarapan pagi pada remaja *overweight* Di SMPN 04 Kota Bengkulu
2. Diketahui gambaran aktivitas fisik pada remaja *overweight* Di SMPN 04 Kota Bengkulu

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

- a) Menambah wawasan peneliti mengenai adanya gambaran antara sarapan pagi dan aktivitas fisik pada remaja *overweight*.
- b) Menjadi syarat memperoleh dan layak untuk menjadi sarjana Diploma III Gizi
- c) Dapat dijadikan referensi atau acuan bagi penelitian selanjutnya.
- d) Mengetahui gambaran antara sarapan pagi dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* Di SMPN 04 Kota Bengkulu.

1.4.2 Bagi Siswa SMP N 04 Kota Bengkulu

- a) Memberikan wawasan dan informasi pada siswa siswi tentang pola sarapan pagi pada remaja *overweight*
- b) Memberi pengetahuan tentang aktivitas fisik pada remaja *overweight*

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan bahan referensi dan dapat dipergunakan oleh orang lain sebagai bahan perbandingan.

1.4.4 Bagi Klinis dan Rumah Sakit

Sebagai masukan agar dalam memberikan pelayanan, pendidikan kesehatan diri sangat penting dimulai sejak anak dan remaja, sehingga menjadi remaja yang sehat dan bertanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri.

1.4.5 Bagi Kemajuan Ilmu Diploma Tiga Gizi

Dapat memberikan kontribusi dalam ilmu kesehatan khususnya Tentang gambaran pola sarapan pagi dan aktivitas fisik pada remaja *overweight*.

1.5 Keaslian Penelitian

Nama Penelitian	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
(Agusanty <i>S.F et al.</i> , 2014)	Faktor Risiko Sarapan Pagi dan Makanan Selingan Terhadap Kejadian <i>Overweight</i> Remaja	Jenis penelitian observasional dengan rancangan kasus control	Hasil penelitian ini diperoleh nilai ($p < 0,05$). menunjukkan adanya hubungan sarapan pagi dengan kejadian <i>overweight</i> . Remaja yang tidak rutin sarapan pagi mempunyai risiko menjadi <i>overweight</i> sebesar 3,1 kali (95% CI=1,40-7,47) dibandingkan remaja yang rutin sarapan pagi.
(Aminin, 2016)	Hubungan Aktivitas Fisik dan Frekuensi <i>Fast Food</i> Dengan Kejadian <i>Overweight</i> Pada Remaja	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i>	Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0.001$ yang berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian <i>overweight</i> .
(Ardiani, 2019)	<i>Fast Food</i> , Sarapan Pagi Dan Kejadian <i>Overweight</i> ada Remaja SMA Di Kota Madiun	Desain penelitian menggunakan <i>case control</i>	Hasil penelitian diperoleh $p=0.015$ menunjukan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian <i>overweight</i> pada remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pola Sarapan Pagi

2.1.1 Definisi

Sarapan merupakan aktivitas makan yang dilakukan dirumah pada pagi hari. Seseorang membutuhkan sarapan sebagai sumber energi untuk melakukan aktivitas. Bagi anak, sarapan sangat penting terutama untuk melakukan aktivitas belajar serta diperlukan juga untuk pertumbuhan (Purwanti & Shoufiah).

Sarapan adalah hal yang terpenting bagi setiap orang terutama remaja yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah karena jika dikonsumsi secara benar akan memenuhi 20-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari (Noviyanti dkk, 2018). Menurut survey yang dilakukan oleh *National Weight Control Registry* (NWCR) bahwa remaja yang (Hardinsyah & Aries, 2016)g melakukan sarapan secara teratur memiliki peluang lebih sedikit mengalami kelebihan berat badan dan kegemukan dibandingkan yang tidak (Khan, dkk., 2019). Sarapan pagi adalah keadaan untuk mengkonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 agi sampai dengan pukul 10.00 pagi.

Sarapan penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang; dan bermanfaat dalam membantu mencegah *hipoglikemia*, menstabilkan

kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam. (Hardinsyah & Aries, 2016).

Kebiasaan sarapan setiap hari merupakan salah satu faktor prediktor signifikan terjadinya *overweight/obesitas*. Sarapan dari rumah akan membuat kenyang sehingga mengurangi jajan di kafetaria atau kantin sekolah yang menjual banyak makanan cepat saji dan makanan berlemak (Armoon & Karimy, 2019). Anak-anak yang tidak membawa bekal dari rumah juga berisiko 1,5 kali lebih besar menderita berat badan berlebih serta *obesitas*. (Banjarnahor, 2022).

2.1.2 Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan berfungsi sebagai sumber energi dan zat gizi agar dapat berpikir, belajar, dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun pagi. Sarapan akan menyebabkan kadar gula darah kembali normal setelah 8-10 jam tidak makan. Beberapa manfaat sarapan pagi adalah sebagai berikut:

- a. Menambah energi sehingga bersemangat saat bersekolah
- b. Lebih bersemangat dan tidak lesu dalam menyimak pelajaran.
- c. Meningkatkan Konsentrasi Dalam Belajar
- d. Meningkatkan Kemampuan Otak
- e. Mengoptimalkan pertumbuhan, kesehatan dan kecerdasan anak
- f. Menjaga Emosi
- g. Hasil/Nilai Pelajaran atau Tes yang Lebih Baik/Tinggi

2.1.3 Dampak Tidak Sarapan Pagi

Menunda sarapan dapat menyebabkan kekurangan zat gizi dalam tubuh di pagi hari dan meningkatkan risiko malnutrisi. Selain itu, menunda sarapan mengakibatkan konsumsi makanan yang berlebihan di waktu makan lain terutama makan malam sehingga menyebabkan kelebihan berat badan (*overweight/obesitas*). Anak yang melewatkan sarapan seringkali menunjukkan sikap lemas, pusing atau sampai pingsan (Kleinman dkk, 2013). Bagi anak yang tidak sarapan mempunyai risiko terhadap status gizi. Akibat dari anak yang tidak sarapan pagi adalah menurunkan kemampuan kognisi, *overweight/obesitas*, menurunkan konsentrasi, sindrom metabolik, dan tubuh menjadi lemas. Anak yang tidak pernah sarapan akan kekurangan energi dalam beraktivitas, selain itu juga kurang berkonsentrasi, mudah lelah dan mudah mengantuk.

Berdasarkan penelitian Hardinsyah dan Aries (2012), sepuluh jenis makanan yang paling favorit dikonsumsi saat sarapan oleh anak 6-12 tahun adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mie instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng, serta roti dan turunannya. Lima jenis minuman yang paling favorit dikonsumsi saat sarapan oleh anak 6-12 tahun adalah air putih, teh manis, susu kental manis, susu instan dan air the (Nurlinawati, 2019).

2.2 Aktivitas Fisik

2.2.1 Definisi

Menurut WHO aktifitas fisik (*physical activity*) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik melibatkan proses biokimia dan biomekanik. Aktifitas fisik dapat dikelompokkan berdasarkan tipe dan intensitasnya. (Lastari, 2018). Aktifitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktifitas fisik) merupakan faktor risiko untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Salah satu faktor penting yang berperan pada *overweight/obesitas* adalah aktifitas fisik. *Overweight dan obesitas* bukan hanya terkait masalah banyaknya mengkonsumsi makanan tapi juga kurangnya aktifitas fisik. Seiring perkembangan zaman terjadi berbagai perubahan gaya hidup terutama pada aktifitas fisik. (Wahyuningsih & Pratiwi, 2019)

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang melibatkan pergerakan otot rangka yang membutuhkan lebih banyak energi dibandingkan dengan fase istirahat, hal ini merupakan suatu faktor penting dalam keseimbangan aktivitas fisik yang direncanakan, sifatnya kontinu, berulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Aktivitas fisik memiliki peranan terhadap kejadian *overweight* seiring dengan berkembangnya teknologi pada saat ini yang menjadikan gaya hidup santai karena semua serba mudah sehingga

tubuh sedikit bergerak untuk melakukan aktivitas sehari-hari. *Overweight* dapat terjadi, karena hal tersebut didukung oleh faktor makanan yang dikonsumsi lebih banyak dibandingkan dengan aktivitas tubuh yang dilakukan lebih sedikit sehingga makanan tersebut tidak dapat dimetabolisme di dalam tubuh. Akibatnya makanan yang berlebihan tersebut disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh yang pada akhirnya membuat ukuran tubuh menjadi terus bertambah yang disebut *overweight*. (Aminin, 2016)

2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Terdapat beberapa penghalang bagi seorang individu dalam melakukan aktivitas, mulai dari faktor pribadi, sosial maupun lingkungan. Kurang tidur, stres, nyeri, rasa bosan, dan faktor finansial merupakan beberapa faktor pribadi terkait aktivitas fisik individu. Keamanan lokasi, kurangnya sarana dalam beraktivitas fisik dan kondisi cuaca termasuk dalam faktor lingkungan. Pada beberapa kelompok seperti lansia maupun individu dengan kondisi fisik atau penyakit tertentu memiliki penghalang tersendiri dalam melakukan aktivitas fisik seperti adanya penyakit kronis, usia tua dan status berat badan.

Beikut ini beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja:

1. Umur

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa dengan meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 21-30 tahun, kemudian akan terjadi

penurunan kapasitas fungsional adri seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1 % per tahun tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya aktivitas fisik remaja laki-laki hamper sama dengan remaja perempuan, tapi setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3. Pola Makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah Lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olahraga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang akan dikonsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

4. Penyakit dan Kelainan Pada Tubuh

Berpengaruh terhadap kapsitas jantung paru, postur tubuh, *ooverweight/obesitas*, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Bila ada kelainan pada tubuh seperti diatas akan mempengaruhi aktivitas yang akan dilakukan. seperti kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak diperbolehkan untuk

melakukan olahraga yang berat. *Obesitas* juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik.

2.2.3 Tingkatan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas fisik yang sesuai untuk remaja sebagai berikut:

1. Kegiatan ringan : hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh : berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, aktivitas main *play station*, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.
2. Kegiatan sedang : membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.
3. Kegiatan berat : biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh : berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.

Berdasarkan aktivitas fisik di atas, dapat disimpulkan faktor kurangnya aktivitas fisik anak penyebab dari *obesitas*. Lakukan minimal 30 menit olahraga sedang untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan .

2.2.4 Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia

(World Health Organization, 2010)

1. Usia 5-17 Tahun
 - a. Anak-anak dan remaja yang berusia 5–17 tahun harus melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga kuat minimal 60 menit setiap hari.
 - b. Aktivitas fisik yang dilakukan sebagian besar merupakan aktivitas aerobik.
 - c. Melakukan aktivitas intensitas kuat termasuk yang memperkuat otot dan tulang minimal 3 kali per minggu.
2. Usia 18-64 Tahun
 - a. Individu dewasa yang berusia 18-64 tahun harus melakukan minimal 150 menit aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang dalam satu minggu atau minimal 75 menit aktivitas fisik aerobik dengan intensitas tinggi dalam satu minggu atau kombinasi keduanya.
 - b. Aktivitas aerobik harus dilakukan dalam durasi minimal selama 10 menit.
 - c. Individu dewasa dapat meningkatkan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang hingga 300 menit per minggu atau melakukan 150 menit latihan fisik aerobik dengan intensitas yang kuat per minggu atau kombinasi keduanya.
 - d. Kegiatan penguatan otot harus dilakukan selama 2 hari atau dalam seminggu.

3. Usia 60 Tahun ke atas

- a. Individu yang berusia 65 tahun ke atas harus melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit aerobik dengan intensitas sedang aktivitas fisik sepanjang minggu atau melakukan minimal 75 menit latihan aerobik dengan intensitas tinggi aktivitas fisik sepanjang minggu atau kombinasi yang setara dari aktivitas intensitas sedang dan kuat.
- b. Aktivitas aerobik harus dilakukan dalam durasi minimal 10 menit.
- c. Individu berusia 65 tahun ke atas dapat meningkatkan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang menjadi 300 menit per minggu, atau melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas kuat dalam 150 menit per minggu atau kombinasi keduanya
- d. Pada kelompok usia dengan mobilitas yang buruk, sebaiknya melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan keseimbangan dan mencegah jatuh pada 3 hari atau lebih per minggu.
- e. Kegiatan penguatan otot harus dilakukan dengan melibatkan kelompok otot utama, dalam dua hari atau lebih seminggu.
- f. Sebagian besar individu pada kelompok usia ini tidak mampu melakukan aktivitas fisik dengan jumlah yang

disarankan. Hal ini disebabkan oleh kondisi kesehatan yang dialami, sehingga aktivitas fisik dapat dilakukan hanya sebatas kemampuan masing-masing individu dan disesuaikan dengan kondisi fisik setiap individu

2.2.5 Metode Penilaian Kuesioner GPAQ

Kuesioner GPAQ ini dibuat oleh WHO (World Health Organisation) yang digunakan untuk mengetahui dan menilai aktifitas fisik. Terdiri dari 16 pertanyaan yang memiliki poin pada setiap nomor. Dalam kuesioner ini diberikan kode pada setiap pertanyaan menggunakan huruf “P” misalnya pertanyaan nomor satu disingkat menjadi “P1”, pertanyaan nomor 2 disingkat menjadi “P2”, dan seterusnya. Poin pertanyaan meliputi aktifitas saat kerja, perjalanan ke dan dari suatu tempat, aktifitas rekreasi dan kebiasaan. Responden cukup mengisi dan menjawab pertanyaan seputar aktifitas fisik yang dilakukan dengan cara memilih “Ya” atau “Tidak” dan aktifitas fisik yang dilakukan dengan cara memilih “Ya” atau “Tidak” dan menuliskan jumlah durasi pada saat melakukan aktifitas tersebut. (Nursalam, 2020).

Berikut ini rumus dari instrument GPAQ yang dapat dilihat pada tabel 2.1.

Tabel. 2.1 Rumus GPAQ

$\text{Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$

Sumber: (Firtanto & Maksum, 2022)

Berdasarkan rumus di atas berfungsi untuk mendapatkan hasil aktivitas fisik siswa, GPAQ juga mengukur aktivitas fisik dengan mengklasifikasikan berdasarkan MET (*Metabolic Equivalent*) yaitu rasio laju metabolisme saat bekerja dengan rasio laju metabolisme saat beristirahat, MET juga digambarkan berupa satuan kkal/kg/jam. 1 MET mendefinisikan sebagai tenaga yang dikeluarkan pada saat melakukan duduk tenang, Sementara itu cara menghitung di kategori sedang dikalikan 4 MET, karena perbandingan antara aktivitas dengan kategori sedang yaitu, 4 kali lebih besar dibandingkan dengan duduk tenang, sedangkan aktivitas dalam kategori berat mempunyai perbandingan 8 kali lebih besar dari duduk tenang, Sehingga perhitungan pada aktivitas dalam kategori berat dikalikan 8 MET (Singh & Purohit, 2011: 36). GPAQ sudah tervalidasi untuk mengukur aktivitas fisik pada rentang usia 16-84 tahun (Dugdill, 2009: 69).

Tabel. 2.2 Kategori GPAQ

Kategori	METs (Menit/Minggu)
Berat	≥ 3000
Sedang	≥ 600
Ringan	< 600

Sumber: (Firtanto & Maksum, 2022)

Berdasarkan tabel 2.2 untuk mengetahui tentang kategori yang ditetapkan oleh GPAQ juga telah mengalami perkembangan dengan munculnya GPAQ versi 2 yang menggunakan analisis data dan dikategorikan berdasarkan perhitungan total volume aktivitas fisik yang sudah sajikan dalam satuan MET-menit/minggu. Menurut *Analysis Guide* yang terlampir pada GPAQ versi 2, tingkat dari total aktivitas fisik dikategorikan menjadi tiga yaitu: 1. Berat: 1) Melakukan aktivitas berat

minimal 3 hari dengan intensitas minimal 1500 MET-menit/minggu. 2) Melakukan kombinasi aktivitas fisik berat, sedang, dan berjalan dalam 7 hari dengan intensitas minimal 3000 MET-menit/minggu. 2. Sedang: 1) Intensitas aktivitas kuat minimal 20 menit/hari selama 3 hari atau lebih, atau. 2) Melakukan aktivitas sedang selama 5 hari atau lebih atau berjalan minimal 30 menit/hari, atau. 3) Melakukan kombinasi aktivitas fisik berat, sedang, dan berjalan dalam 5 hari atau lebih dengan intensitas minimal 600 MET-menit/minggu. 3. Ringan: Aktivitas ini masuk dalam kategori ringan jika tidak memenuhi kriteria aktivitas berat atau aktivitas sedang. (Firtanto & Maksum, 2022).

2.3 *Overweight*

2.3.1 Definisi

Kelebihan berat badan atau *overweight* adalah kondisi berat badan seseorang yang melebihi berat badan normal yang pada umumnya dapat berasal dari berat otot, tulang, lemak, dan atau air. (Husain et al., 2015)

Overweight didefinisikan sebagai nilai IMT berkisar di antara 25-29 kg/m² secara global dan > 23-27,5 kg/m² untuk populasi Asia. Selain nilai IMT, indikator *overweight* dapat dilihat pula pada akumulasi persentasi lemak tubuh. Kelebihan berat badan dan *overweight* terjadi karena persentasi lemak tubuh lebih tinggi dibandingkan dengan massa bebas lemak.

Hasil perhitungan IMT/U dapat ditentukan dengan menggunakan tabel status gizi sebagai berikut:

Tabel 2.3 Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	>+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> +2 SD

Sumber : (Peraturan Menteri Kesehatan, 2020)

2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Overweight*

faktor yang mempengaruhi terjadinya berat badan berlebih (*overweight*) dan obesitas pada anak diantaranya faktor genetik, faktor lingkungan, faktor pola makan, faktor aktivitas fisik, faktor psikologis dan gaya hidup. Faktor utama penyebab *overweight/obesitas* tersebut ialah kebiasaan hidup sehari-hari, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan pola tidur yang diterapkan pada anak dan akan memicu beberapa masalah penyakit, masalah fisik, psikologis dan isolasi sosial pada anak. Berat badan berlebih terutama disebabkan oleh faktor lingkungan. Faktor genetik diduga juga berperan tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi *overweight* dan *obesitas*. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan dan aktivitas fisik. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada *sedentary life style* (Irma, 2018).

2.3.3 Dampak *Overweight*

Dampak yang ditimbulkan *overweight* pada remaja remaja menjadi faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif penyakit kardiovaskular, diabetes, gangguan muskuloskeletal dan kanker payudara, kanker endometrium dan kanker usus besar. Anak dan remaja yang mengalami kegemukan merupakan faktor risiko untuk terjadinya obesitas saat usia dewasa, serta peningkatan kejadian penyakit kardiovaskular. Penyakit-penyakit degeneratif ini yang akan membawa dampak negatif pada tumbuh kembang remaja sampai dengan masa dewasa. (Lugina., 2021).

2.3.4 Kriteria *Overweight*

Kriteria *overweight* dapat dilihat secara klinis dan antropometris. Secara klinis penampilan fisik anak yang *overweight* mudah dikenali karena mempunyai tanda dan gejala yang khas antara lain wajah yang membulat, pipi tembam, dagu rangkap, leher relatif pendek, dada membusung dengan payudara yang membesar yang mengandung jaringan lemak, perut membesar disertai dinding perut yang berlipat-lipat. Dan secara antropometris bisa dilihat dari hasil perhitungan IMT nya. (Yulnefia, 2018).

2.5.1 Cara penentu *Overweight*

Kegemukan pada anak dapat dinilai dengan berbagai metode atau teknik pemeriksaan. Salah satunya adalah pengukuran *Body Mass Index* (BMI) atau sering juga disebut Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran

IMT dilakukan dengan cara membagi nilai berat badan (kg) dengan nilai kuadrat tinggi badan (m)²/ IMT merupakan metode yang paling mudah dan paling banyak digunakan diseluruh dunia untuk menilai timbunan lemak yang berlebihan didalam tubuh secara tidak langsung.

2.4 Status Gizi Lebih Remaja

2.4.1 Status Gizi

Anak pada usia sekolah merupakan tahapan yang penting untuk kehidupan seseorang, pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif dan mental terjadi sangat pesat menuju ke arah yang lebih matang. Anak usia sekolah merupakan generasi yang akan menentukan masa depan bangsa. Generasi yang berkualitas ditentukan oleh beberapa hal salah satunya adalah pendidikan yang ditopang dengan status gizi seseorang sejak usia dini. Status gizi memberikan gambaran terhadap pemenuhan kebutuhan gizi atau nutrisi seseorang, terpenuhinya kebutuhan gizi dengan seimbang dapat menjaga ketahanan tubuh, kecerdasan dan pertumbuhan yang optimal.(Putu, 2020)

Menurut Sandjaja (2010) dalam Kamus Gizi, status gizi diartikan sebagai cermin ukuran terpenuhinya gizi. Status gizi secara parsial dapat diukur dengan antropometri (pengukuran bagian tertentu dari tubuh) atau biokimia atau secara klinis. Sama dengan penjelasan di atas, (Kementrian Kesehatan, 2014) menjelaskan, status gizi merupakan tanda-tanda penampilan seseorang akibat keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari pangan

yang dikonsumsi pada suatu saat berdasarkan pada kategori dan indikator yang digunakan.

Gizi lebih merupakan keadaan gizi seseorang yang pemenuhan kebutuhannya melampaui batas lebih dari cukup (kelebihan) dalam waktu cukup lama dan dapat terlihat dari kelebihan berat badan yang terdiri dari timbunan lemak, besar tulang, dan otot atau daging. Gizi lebih dapat juga diartikan sebagai peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan fisik dan skeletal sebagai akibat akumulasi lemak yang dalam tubuh. Gizi lebih menunjukkan suatu keadaan dimana terdapat berat badan berlebih. Seseorang dikatakan bergizi lebih atau *overweight* bila jumlah lemak 10-20% diatas nilai normal.

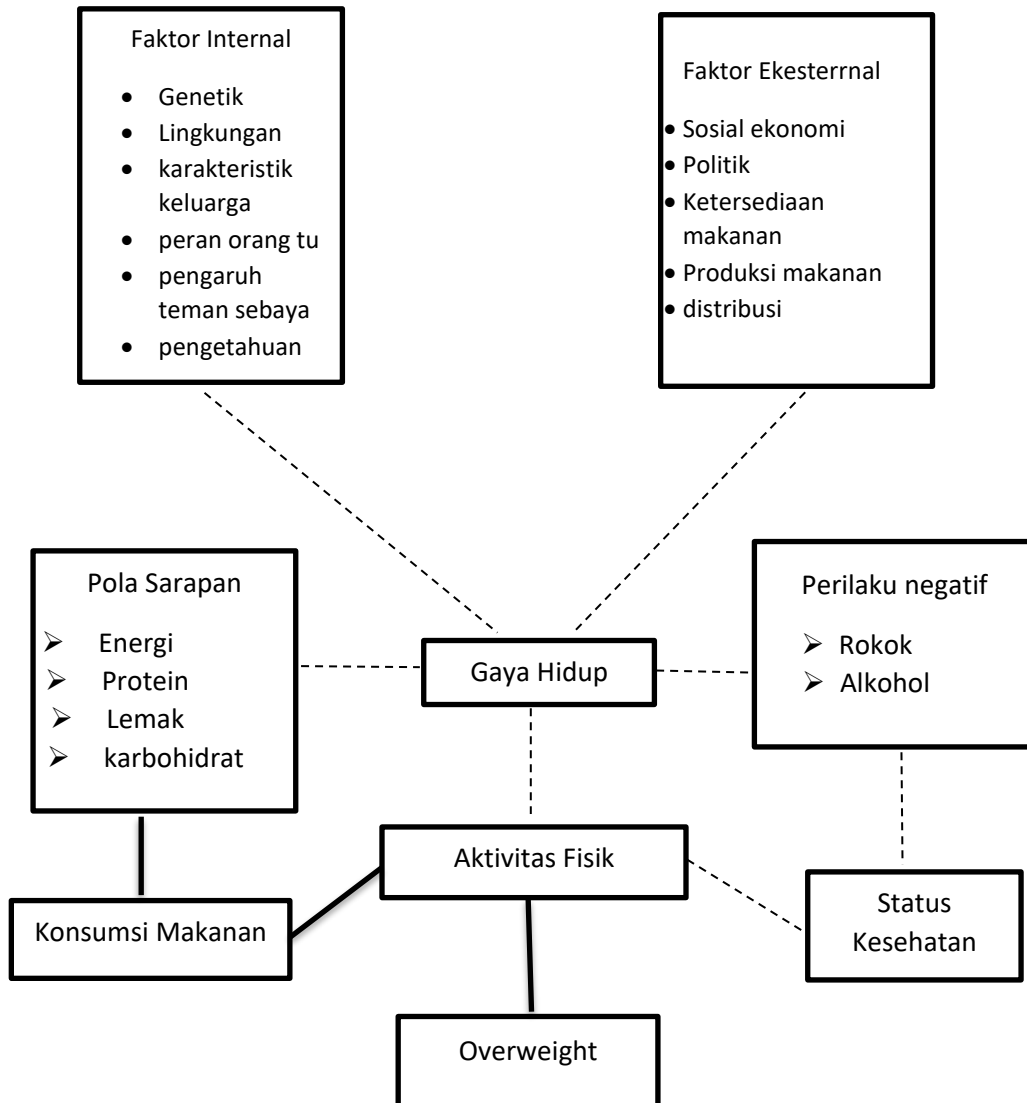
Gizi lebih terjadi karena asupan energi yang masuk lebih besar dibanding yang keluar sehingga terjadi kelebihan energi dalam bentuk jaringan lemak. Kesenjangan antara masukan dan pengeluaran energi dalam pola konsumsi sebagian besar diduga disebabkan karena modifikasi gaya hidup. Perubahan gaya hidup yang menjurus ke *westernisasi* dan pola hidup kurang gerak. Perubahan gaya hidup ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, terutama makanan siap saji (*fast food*) yang berdampak meningkatkan *overweight*.

2.4.2 Remaja

Menurut Kemenkes RI, 2014 Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada usia ini banyak perubahan yang terjadi. Dengan mulai matangnya sistem hormonal dalam tubuh,

hingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan tersebut berlangsung sangat cepat baik tinggi maupun berat dan komposisi tubuhnya. Hal ini disebut masa pubertas dan kondisi ini sangat dipengaruhi oleh zat gizi dari makanan mereka. Pada kondisi ini remaja membutuhkan asupan energi yang lebih banyak, namun apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup maka akan menyebabkan kegemukan. (Jeki & Isnaini, 2022).

2.4 Kerangka Teori



Sumber. Fuji Lestari 2018.

Keterangan :

———— = Variabel yang diteliti

----- = variable yang tidak diteliti

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

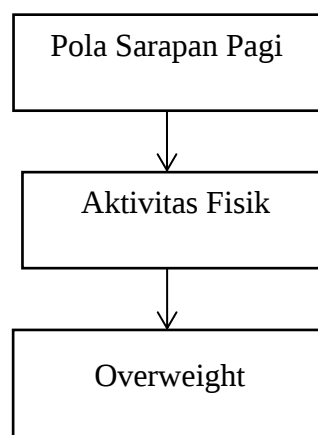
Jenis penelitian yang digunakan adalah Observasional Deskriptif. Penelitian observasional deskriptif adalah suatu yang menggambarkan kelompok objek dan kondisi bertujuan untuk membuat deskriptif, gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta yang terjadi di masyarakat.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari - Juni di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024.

3.3 Kerangka Konsep

Dalam bagan kerangka konsep dibawah ini yang ingin diketahui adalah gambaran pola sarapan pagi dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024.



3.4 Variabel Penelitian

Variabel pada penelitian ini adalah pola sarapan pagi dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3.1
Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Metode	Alat Ukur	Hasil	Skala
1.	Remaja Overweight	Anak yang mengalami kelebihan berat badan dan telah dinyatakan overweight berdasarkan perhitungan IMT/U.	Data primer berdasarkan data skrining siswa	Timbanga digital dan microtoise	1. Overweight > +1 SD sd +2 SD	Ordinal
2.	Pola Sarapan Pagi	Kegiatan yang dilakukan seseorang sebelum melakukan aktivitas pada pagi hari dengan mengkonsumis makanan, yang terdiri dari makanan pokok yang memiliki banyak gizi untuk tubuh	Wawancara	Kuesioner	0 = kurang baik jika skor < 80% 1 = baik jika skor ≥80%	ordinal
3.	Aktivitas Fisik	Setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori	Wawancara	Kuesioner GPAQ	0 = berat, jika skor ≥ 3000 1 = sedang, jika ≥ 600 2 = ringan, jika < 600	Ordinal

3.6 Populasi dan Sampel

3.6.1 Populasi

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024 sebanyak 322 siswa.

3.6.2 Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Systematic Random Sampling* atau sistematik random remaja kelas VIII Di SMPN 04 Kota Bengkulu yang dihitung dengan rumus (*Lameshlow*) :

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot 1\alpha /^2 \cdot P \cdot q}{d^2 (N-1) + Z^2 \alpha /^2 \cdot P \cdot q}$$

$$n = \frac{322 \cdot 1,96^2 \times 0,2 \times (1-0,2)}{(0,1^2)(322-1) + (1,96)^2 \cdot 0,2(1-0,2)}$$

$$n = \frac{322 \cdot 3,84 \cdot 0,2 \cdot 0,8}{0,01 \cdot (322-1) + 3,84 \cdot 0,2 \cdot 0,8}$$

$$n = \frac{197,83}{3,82}$$

$$n = 52 \text{ orang}$$

Berdasarkan perhitungan diperoleh jumlah sampel minimal 52 orang dengan penimbangan cadangan maka besar sampel ditambah 10% sehingga menjadi 57 orang.

Keterangan :

n : Jumlah sampel

P : Perkiraan Proporsi (0,2)

q : (1-P)

d : Presisi absolut (10%)

$N \cdot Z^{2(1-\alpha)^2} = \text{Statistik } Z \text{ (} Z = 1,96 \text{ untuk } 1-\alpha/2 = 0,05$

N = Besar Populasi

Adapun sampel yang diambil harus memiliki kriteria sebagai berikut:

a) Kriteria Inklusi

1. Responden kelas VIII SMPN 04 Kota Bengkulu
2. Bersedia diwawancarai
3. Responden yang memiliki status gizi lebih/*overweight*

b) Kriteria eksklusi

1. Responden yang tidak hadir/sakit saat melakukan penelitian

3.7 Teknik pengambilan sampel

Proses pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *systematic random sampling*.

3.8 Instrumen dan Alat Pengambilan Data

3.8.1 Instrumen

Dalam melakukan penelitian ini menggunakan beberapa instrument penelitian sebagai berikut :

- a. *Informed Consent*
- b. Kuesioner pola sarapan
- c. Kuesioner aktivitas fisik
- d. Formulir identitas

3.8.2 Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah format pengumpulan data dan kuesioner.

a. *Microtoice*

b. Timbangan digital

3.9 Jenis, Pengolahan dan Analisis Data

3.9.1 Jenis Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden, penelitian pola sarapan pagi diambil menggunakan kuesioner pola sarapan pagi, Penelitian aktivitas fisik diambil dengan menggunakan kuesioner aktivitas fisik, dan status gizi diambil dengan melakukan pengukuran antropometri yaitu dengan menimbang berat badan menggunakan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan *mikrotoice*.

b. Data Sekunder

Data sekunder terdiri dari jumlah siswa, kelas dan data identitas siswa yang diperoleh melalui sekolah yaitu SMPN 04 Kota Bengkulu.

3.9.2 Cara Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan diolah dengan menggunakan program computer dengan tahap berikut :

Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam pengolahan data tersebut adalah sebagai berikut:

a. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Tahap memeriksa kembali hasil kuesioner tentang pola sarapan pagi dan memeriksa kembali hasil kuesioner aktivitas fisik. Tujuan dari editing ini adalah untuk melengkapi data yang masih kurang maupun memeriksa kesalahan untuk diperbaiki yang berguna dalam pengolahan data.

b. *Coding* (Pengkodean Data)

Pola sarapan pagi dari hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner pola sarapan pagi hasilnya akan diolah kedalam Excel dengan format pola sarapan pagi kemudian dikode menjadi

1. 0 = kurang baik, jika skor $< 80\%$
2. 1 = baik, jika skor $\geq 80\%$

Aktivitas fisik dari hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner aktivitas fisik hasilnya akan diolah kedalam Excel dengan format aktivitas fisik kemudian dikode menjadi:

1. 0 = berat, jika ≥ 3000
2. 1 = sedang ≥ 600
3. 2 = ringan < 600

c. *Tabulating* (Tabulasi Data)

Setelah dilakukan *coding* maka dilakukan tabulasi data hasil wawancara *kuesioner* (pola sarapan pagi), aktivitas fisik dan hasil pemeriksaan status gizi yang diperoleh kemudian ditabulasi sesuai

dengan jenis pengukuran dan pertanyaan wawancara , dan digambarkan dalam bentuk diagram dan tabel.

d. *Entry* (Memasukan Data)

Memasukkan data hasil wawancara (pola sarapa pagi) dan aktivitas fisik serta pemeriksaa status gizi yang telah dilakukan pemeriksaan *editing* dan *coding* tersebut ke dalam komputer.

e. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Setelah data hasil wawancara (pola sarapa pagi) dan aktivitas fisik serta pemeriksaan status gizi yang telah dilakukan sudah disusun dan selesai, maka dilakukan pemeriksaan kembali untuk memastikan apakah semua data sudah benar dan siap dianalisis.

3.9.3 Analisis Data

Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk melihat pola sarapan pagi responden. Untuk aktivitas fisik disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk melihat aktivitas fisik yang dilakukan siswa. Dimana responden harus mengisi dengan kondisi yang sebenarnya.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 04 Kota Bengkulu, yang telah terakreditasi A. SMP N 04 Kota Bengkulu yang terletak di Jl. Cimanuk Km 6,5, Jalan Gedang, Kec. Gading Cempaka, Kota Bengkulu. Prov. Bengkulu. Jumlah siswa-siswi kelas VIII di SMPN 04 Kota Bengkulu tahun 2024 adalah 322 siswa yang terbagi menjadi beberapa ruangan yaitu dimana kelas 8.1 berjumlah 31 orang, kelas 8.2 berjumlah 31 orang, kelas 8.3 berjumlah 31 orang, kelas 8.4 berjumlah 28 orang, kelas 8.5 berjumlah 31 orang, kelas 8.6 berjumlah 29 orang, kelas 8.7 berjumlah 28 orang, kelas 8.8 berjumlah 31 orang, kelas 8.9 berjumlah 30 orang, dan kelas 8.10 berjumlah 30 orang.

4.2 Jalan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 04 Kota Bengkulu. Pemilihan SMP tersebut berdasarkan data prevalensi remaja *overweight* tertinggi yang diperoleh di Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pola sarapan pagi dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* di SMPN 04 Kota Bengkulu. Pengambilan data antropometri dilakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan alat microtoise. Data pola sarapan pagi dilakukan dengan metode wawancara menggunakan questioner pola sarapan pagi, sedangkan data aktivitas fisik dilakukan dengan metode wawancara menggunakan *questioner* aktivitas fisik.

Pelaksanaan penelitian dibagi menjadi dua tahapan yang terdiri dari tahapan persiapan dan pelaksanaan. Tahapan persiapan meliputi penetapan judul, survey awal dan mengurus surat izin pra penelitian dari institusi pendidikan yaitu Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan dilanjutkan mengurus surat izin penelitian

Tahap pertama yang dilakukan pada awal penelitian adalah persiapan penelitian dengan mengurus surat pengantar dari Rektorat Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang ditunjukkan kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (Kesbangpol). Setelah mendapatkan tembusan dari Kesbangpol Kota Bengkulu, selanjutnya surat tembusan diserahkan ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu dan kemudian tembusan diberi kan kepada Kepala Sekolah SMP N 4 Kota Bengkulu yang dijadikan lokasi penelitian. Setelah mendapatkan izin penelitian kemudian mempersiapkan instrument penelitian yaitu alat ukur berupa timbangan injak digital, microtoise, *questioner* pola sarapan pagi dan *questioner* aktivitas fisik.

Tahap pelaksanaan meliputi pengambilan data yang dilakukan mulai tanggal 28 Mei – 5 juni 2024 di SMPN 04 Kota Bengkulu. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara quota sampling, dimana pengambilan data dilakukan pada siswa kelas VIII sebanyak 10 kelas, dengan melihat data berat badan dan tinggi badan siswa dari uks agar bisa menentukan siswa yang memiliki gizi lebih/*overweight* setelah itu dilakukan pengukuran ulang untuk memastikan kembali. Setelah diketahui data antropometri sampel, maka dilanjutkan dengan wawancara mengenai pola sarapan pagi

dan aktivitas fisik menggunakan Questioner pola sarapan dan aktivitas fisik.

4.3 Hasil

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variable yang diteliti yaitu pola sarapan pagi dan aktivitas fisik pada remaja *overweight*.

a. Gambaran Pola Sarapan Pagi Pada Remaja *Overweight* Di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan maka didapatkan distribusi gambaran pola sarapan pagi pada remaja *overweight* sebagai berikut:

Tabel 4.1 Gambaran Pola Sarapan Pagi Pada Remaja *Overweight* Di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024

Pola Sarapan Pagi	Frekuensi	Persen (%)
Baik	23	40,4
Kurang baik	34	59,6
Total	57	100

Sumber: Data Peneliti 2024

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh dari 57 sampel yang diteliti sebagian besar pola sarapan pagi remaja *overweight* di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024 yaitu baik sebanyak 23 siswa, sedangkan pola sarapan pagi yang kurang baik yaitu 34 siswa.

b. Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja *Overweight* di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan maka didapatkan distribusi gambaran aktivitas fisik pada remaja *overweight* sebagai berikut:

Tabel 4.2 Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja *Overweight* Di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persen (%)
Berat	2	3,5
Sedang	53	93,0
Ringan	2	3,5
Total	57	100

Sumber: Data Peneliti 2024

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh dari 57 siswa yang diteliti. Sebagian besar aktivitas fisik remaja *overweight* di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024 yaitu berat sebanyak 2 siswa, sedang sebanyak 53 siswa, sedangkan aktivitas fisik yang ringan sebanyak 2 siswa.

4.4 Pembahasan

Pada penelitian ini akan diuraikan tentang hasil penelitian serta membandingkan dengan teori dan penelitian terkait, serta mendiskusikan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab hasil. Sesuai dengan tujuan utama penelitian yang diajukan dalam penelitian ini.

4.4.1 Gambaran Pola Sarapan Pagi Pada Remaja *Overweight* di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian responden pola sarapan pagi baik sebanyak 23 (40,4 %), siswa yang pola makan baik ini dapat dilihat dari 10 pertanyaan di mana mereka dikatakan baik karena selalu melakukan sarapan setiap pagi dan sebelum berangkat ke sekolah serta selalu sarapan tepat waktu mulai jam 06-09.00 pagi, sedangkan responden yang pola sarapan pagi kurang baik sebanyak 34 (56,6 %), siswa yang pola makannya kurang baik ini dapat dilihat dari 10 pertanyaan di mana mereka dikatakan kurang baik karena jarang melakukan sarapan pagi, melakukan sarapan hanya saat lapar, sarapan

pagi hanya 1-3 kali seminggu, serta keluarga jarang menyediakan sarapan pagi di rumah.

Begitu juga dengan penelitian (Mustikowati, 2022), menyatakan bahwa kebiasaan sarapan responden yaitu, yang melakukan sarapan pagi baik 29 responden (64,4%) dan yang tidak melakukan sarapan 16 responden (35,6%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wardhana, 2019), penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar 52,8% responden tidak sarapan pagi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Al-Faida, 2021) menunjukkan bahwa yang tidak pernah sarapan 20 (55,6%) responden dan yang sering sarapan pagi sebesar 16 (44,4%) responden. Manfaat sarapan terpenting untuk tubuh yaitu dapat membantu mempertahankan kadar glukosa dalam darah. Mengingat jarak antara makan malam dengan pagi sangat panjang yaitu kurang lebih 10 jam, kadar glukosa darah yang merupakan sumber energi dalam tubuh menurun di pagi hari. Oleh karena itu, meninggalkan sarapan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sehingga berakibat pada semua aktivitas tubuh seperti kemampuan berfikir dan konsentrasi dapat terganggu (Al-Faida, 2021).

4.4.2 Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja *Overweight* Di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 57 sampel yang diteliti yang melakukan aktivitas berat sebanyak 2 (3,5%), siswa dikatakan melakukan aktivitas berat karena melakukan aktivitas seperti bermain

sepak bola, bermain basket dan berlari. sedangkan responden yang melakukan aktivitas sedang sebanyak 53 (93,0%), siswa yang dikatakan melakukan aktivitas fisik sedang karena melakukan aktivitas seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang minimal 10 menit secara kontinyu. dan responden yang melakukan aktivitas ringan sebanyak 2 (3,5%), siswa yang dikatakan melakukan aktivitas ringan karena melakukan aktivitas seperti duduk, berdiri, mencuci piring dan memasak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putra, 2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan overweight pada siswa di SMAN 5 Surabaya. Responden dengan aktivitas fisik ringan berisiko 0,4 kali mengalami overweight. Dan penelitian ini juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan dalam seminggu beserta frekuensi dan durasi setiap melakukan aktivitas fisik tersebut kemudian dikalikan dengan skor METs. Sebagian besar aktivitas fisik yang dilakukan responden berada dalam kategori aktivitas fisik ringan (90 responden). Aktivitas fisik yang ringan disebabkan karena siswa SMA Negeri 5 Surabaya hanya melakukan olahraga di sekolah ketika mata pelajaran pendidikan jasmani. Selebihnya, responden hanya melakukan aktivitas fisik domestik seperti menyapu, mengepel, memasak, dll. Aktivitas fisik domestik banyak menghasilkan skor METs yang kecil. Ketika peneliti melakukan wawancara pada responden, banyak diantara mereka yang mengatakan tidak melakukan aktivitas fisik atau olahraga

lainnya ketika hari Sabtu-Minggu.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan (Lugina, 2021) yang menyatakan aktivitas fisik ringan 22 siswa (64,7%), sedang sebanyak 7 siswa (20,6%), dan berat sebanyak 5 siswa (14,7%). Semakin berat aktivitas, semakin lama waktunya dan semakin berat tubuh orang yang melakukannya maka energi yang dikeluarkanpun lebih banyak. Olahraga jika dilakukan remaja secara teratur dan cukup takaran akan memberikan keuntungan. Keuntungan tersebut menjaga kesehatan sepanjang hidup dan mencegah dari penyimpangan perilaku makan dan berstatus gizi lebih atau obesitas (Guthri dan Picciano, 2005). Aktivitas fisik merupakan faktor resiko dari kejadian status gizi lebih, yaitu anak atau remaja yang beraktivitas fisik ringan berhubungan bermakna terhadap berat badan lebih. Contoh aktivitas fisik untuk mempertahankan daya tahan tubuh siswa-siswi ialah seperti berlari, berenang dan bersepeda (Lugina, 2021).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pola sarapan pagi dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola sarapan pagi siswa *overweight* di SMPN 04 Kota Bengkulu tahun 2024 sebagian besar kurang baik.
2. Aktivitas fisik siswa *overweight* di SMPN 04 kota Bengkulu tahun 2024 sebagian besar sedang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait antara lain :

1. Bagi Responden

Sebaiknya kepada responden untuk lebih memperhatikan lagi pola sarapan pagi dan aktivitas fisik agar kebutuhan tubuh terpenuhi dan membuat status gizi menjadi normal.

2. Bagi Institusi

Pendidikan Bagi institusi Pendidikan, karya tulis ilmiah ini dapat menambah referensi di perpustakaan jurusan gizi serta menambah pengetahuan dan wawasan mengenai pola sarapan pagi dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* di SMP.

3. Bagi Peneliti lain

Hendaknya bagi peneliti lain, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor lain selain pola sarapan pagi dan aktivitas fisik, bisa dihubungkan dengan faktor lainnya yang berpengaruh pada remaja *overweight* menggunakan uji bivariate dan desain penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusanty S.F, Kandarina I, & Gunawan I.M.A. (2014). Faktor Risiko Sarapan Pagi dan Makanan Selingan Terhadap Kejadian Overweight Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 10(3), 139–149.
- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Aminin, F. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Frekuensi Fast Food Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–6.
- Ardiani, H. (2019). Fast Food, Sarapan Pagi Dan Kejadian Overweight ada Remaja SMA Di Kota Madiun. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 1–5.
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 35–45. <https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8657>
- Fahrizal, M. F., & Nugroho, P. S. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Sayur dengan Kejadian Overweight pada Remaja. *Borneo Student Research*, 2(2), 1188–1194.
- Firtanto, A. D., & Maksum, A. (2022). Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10, 91–95. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Hardinsyah, H., & Aries, M. (2016). Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 89. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.89-96>
- Husain, A., Tendean, L., & Queljoe, E. De. (2015). Pengaruh Kelebihan Berat Badan / Overweight Terhadap Terjadinya Disfungsi Seksual Pria. *Jurnal E-Biomedik*, 3(3). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.3.2015.10143>
- Irma rachmawati, I. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengna Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Anak Usia Sekolah Di MI AL-Hidayah Bekasi Tahun 2018*. 44(8), 61–73.
- Jeki, A. G., & Isnaini, I. F. (2022). Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Kegemukan; Sistematis Review. *Ikesma*, 18(2), 117. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.24902>
- Lastari, P. (2018). *Hubungan Asupan Makan Malam, Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih (Overweight) IMT/U Remaja Usia 13-15 Tahun di SMP Katolik Ricci I*.
- Lugina, W., Maywati, S., & Neni, N. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan

- Energi, dan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa SMA Tasikmalaya Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2), 305–313.
- Mustikowati, T., Rukmana, H. T., & Karim, U. N. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), 8–12. <https://doi.org/10.54771/jnms.v1i1.488>
- Nisa Suryani Mangopa, N., Ali aspar Mappahya, K., Mokhtar, S., Diyana Kartika, I., & Safei, I. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Overweight Saat Pandemi pada Remaja. *Fakumi Medical Jurnal*, 3(1), 12–20. <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj/article/view/173>
- Nurhayati, F. S. H. P. F. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan prevalensi overweight pada siswa di SMAN Kedungpring. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(02), 208.
- Nurlinawati, Oktarina, Y., & Yuliana. (2019). Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Bernutrisi bagi Agregate Anak Sekolah Di Sdn 205 Kota Jambi. *Medic*, 2(1), 17–20.
- Nursalam. (2020). BAB IV Metode Penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Peraturan Menteri Kesehatan. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. 55.
- Pratiwi, F. V. (2022). *Hubungan Kebiasaan Sarapan pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pda Siswa siswi Di SMPN 14 Kota Bengkulu Tahun 2022*.
- Primasoni, N. (2021). Survei aktivitas fisik untuk anak overweight di sekolah dasar. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), 109–116. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i2.40328>
- Purwanti, S., & Shoufiah, R. (n.d.). *KEBIASAAN SARAPAN PAGI MEMPENGARUHI STATUS GIZI REMAJA Jurusan Kebidanan , Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur , Jl . Sorong RT 08 Email : andralifsusi@yahoo.co.id Buku Prosiding Seminar Nasional & Call For Papers Politeknik Kesehatan Kemenkes . 09*, 81–87.
- Putra, W. N. (2017). The Association Between Dietary Pattern, Physical Activity, Sedentary Activity And Overweight at SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i32017.298-310>
- Putu Sri Ratna Dewi, N., Citrawathi, D. M., Serfi Giana, G., & Biologi Perikanan Kelautan, J. (2020). Hubungan Pola Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar. *Wahana Matematika Dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya*, 14(1), 168–180. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPM/article/view/23195>
- Rafika, Astuty, P., & Setyowati, S. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi

Dengan Konsentrasi Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi Dan Ilmu Kesehatan*, 6(2), 26–35.

Wahyuningsih, R., & Pratiwi, I. G. (2019). Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 163.
<https://doi.org/10.30867/action.v4i2.180>

Yulnefia. (2018). Kejadian Overweight Pada Remaja Di Analis Kesehatan Abdurrah. *Collaborative Medical Journal*, 1(1), 39–48.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1

Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent)

Saya **ASTRI MEYLANI** adalah peneliti dari **POLTEKKES KEMENKES BENGKULU JURUSAN GIZI PRODI D3 GIZI** dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul **"GAMBARAN POLA SARAPAN PAGI DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA OVERWEIGHT DI SMP NEGERI 04 KOTA BENGKULU TAHUN 2024"** dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk Mengetahui gambaran Pola Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Overweight di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024. dengan metode penelitian Cross Sectional dan prosedur pengukuran Berat badan dan Tinggi badan, wawancara dengan kuesioner untuk mengetahui pola sarapan pagi dan aktivitas fisik.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena anda merupakan siswa/siswi kelas VIII yang masuk dalam pemilihan sampel secara sistematis Non random sampling di SMP Negeri 04 Kota Bengkulu.. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama bulan Mei 2024 sampai Juni 2024 dengan sampel kelas VIII yang dipilih secara sistematis Non random sampling di SMP Negeri 04 Kota Bengkulu. Teknik pengambilan sampel sistematis random sampling dan wawancara menggunakan kuesioner untuk pola sarapan pagi dan aktivitas fisik responden. Serta pengukuran berat badan dan tinggi badan responden.
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa botol minum atas kehilangan waktu/ketidakhnyamanan lainnya dengan teknik pengambilan sampel sistematis random sampling.

6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui laporan per individu apabila anda meminta.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data/sampel sesuai dengan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan, wawancara pola sarapan pagi dan aktivitas fisik apabila anda meminta.
8. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung, kecuali jika instansi saya tidak menghendaki informasi disampaikan dengan alasan kode etik lembaga.
9. Anda akan mendapatkan informasi bila ada perubahan dalam penelitian yang bersangkutan dengan sampel penelitian.
10. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan mengukur berat badan dan tinggi badan pada subyek dengan tujuan untuk mengetahui kategori status gizi subyek, wawancara menggunakan kuesioner untuk mengetahui pola sarapan pagi dan aktivitas fisik subyek cara ini mungkin menyebabkan rasa tidak nyaman yang kemungkinan dialami oleh subjek.
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah anda dapat mengetahui kategori status gizi serta pola sarapan pagi dan aktivitas fisik yang anda lakukan.
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan anda sendiri serta pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan.
13. Setelah penelitian ini selesai, anda tidak memerlukan perawatan setelah penelitian karena tidak terdapat intervensi dalam penelitian ini.
14. Anda tidak mendapatkan intervensi dengan risiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini hanya menggunakan form kuesioner pola sarapan pagi dan aktivitas fisik dan pengukuran berat badan serta tinggi badan.
15. Anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan form kuesioner pola sarapan pagi dan aktivitas fisik dan pengukuran berat badan serta tinggi badan.

16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti (tim peneliti) dalam bentuk soft file dan hard file selama penelitian berlangsung.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Peneliti tidak memberikan jaminan kesehatan atau perawatan kepada subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi dan hanya wawancara asupan dan pengukuran berat badan serta tinggi badan.
22. Tidak ada pengobatan atau rehabilitasi dan perawatan kesehatan pada individu/subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi terhadap subyek.
23. Peneliti tidak menjamin apabila terjadi resiko pada subyek karena penelitian ini non intervensi dan tidak ada organisasi yang bertanggung jawab karena ini merupakan penelitian pribadi.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsur-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut.
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan laik etik dari KEPK Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; dan penelitian ini akan dilaksanakan sesuai desain tahapan penelitian serta pelanggaran terhadapnya akan selalu di cegah.
27. Anda akan diberi tahu bagaimana prosedur penelitian ini berlangsung dari awal sampai selesai penelitian termasuk wawancara peneliti terhadap subyek dan pengukuran berat badan serta tinggi badan.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selam penelitian berlangsung

29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument form kuesioner pola sarapan pagi dan aktivitas fisik tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument form kuesioner pola sarapan pagi dan aktivitas fisik, tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda.
31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi.
32. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument form kuesioner pola sarapan pagi dan aktivitas fisik dan pengukuran berat badan serta tinggi badan, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita usia subur.
33. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument form kuesioner pola sarapan pagi dan aktivitas fisik dan pengukuran berat badan serta tinggi badan, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita hamil/menyusui.
34. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument form kuesioner pola sarapan pagi dan aktivitas fisik dan pengukuran berat badan serta tinggi badan, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital. Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner dan pengukuran tekanan darah yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini. Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama :

Tanda tangan :

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Saksi

Dengan hormat

.....

Astri Meylani

Lampiran 2

Kuesioner Pola Sarapan Pagi

**KUESIONER PENELITIAN GAMBARAN POLA SARAPAN PAGI DAN
AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA OVERWEIGHT DI SMP NEGERI 04
KOTA BENGKULU TAHUN 2024**

Nama Responden :

Tempat tanggal Lahir :

Jenis kelamin :

Umur :

Kelas :

No.Hp :

Pilihlah salah satu jawaban dibawah ini dengan menggunakan tanda silang (X).

A. Pola Sarapan Pagi

- | | |
|---|---------------|
| 1. Apakah kamu sarapan pagi sebelum berangkat kesekolah ? | (skor) |
| a. Ya | (3) |
| b. Kadang-kadang | (2) |
| c. Tidak pernah | (1) |
| 2. Apakah kamu sarapan pagi setiap hari? | |
| a. Ya | (3) |
| b. Kadang-kadang | (2) |
| c. Tidak pernah | (1) |
| 3. Pada saat apa kamu melakukan sarapan pagi? | |
| a. Setiap pagi | (3) |
| b. Setiap mau pergi kesekolah | (2) |
| c. Saat lapar | (1) |
| 4. Jam berapa biasanya kamu sarapan pagi? | |
| a. Jam 06.00-09.00 pagi | (3) |
| b. Jam 10.00 pagi | (2) |
| c. Setelah pulang sekolah | (1) |

5. Dalam seminggu, berapa kali kamu biasanya sarapan pagi?
- a. 4-7 kali (3)
 - b. 1-3 kali (2)
 - c. Tidak pernah (1)
6. Apakah keluarga kamu selalu menyediakan sarapan pagi dirumah?
- a. Ya (3)
 - b. Kadang-kadang (2)
 - c. Tidak pernah (1)
7. Sarapan pagi yang biasanya Anda konsumsi berupa ?
- a. Makanan pokok, Lauk-pauk, sayur dan buah (3)
 - b. Makanan pokok dan lauk pauk (2)
 - c. Hanya minuman (1)
8. Makanan jajanan apa yang paling sering Anda beli untuk sarapan pagi ?
- a. Nasi goreng, nasi uduk, lontong, mie ayam dan bakso (3)
 - b. Kue-kue dan gorengan (2)
 - c. Minuman (3)
9. Pada saat tidak sempat sarapan pagi, kamu menggantinya dengan jajan di sekolah ?
- a. Ya (3)
 - b. Kadang-kadang (2)
 - c. Tidak pernah (1)
10. Pada saat tidak sarapan pagi, anda membawa bekal atau tidak jajan disekolah?
- a. Ya (3)
 - b. Kadang-kadang (2)
 - c. Tidak pernah (1)

Sumber: (Pratiwi, 2022)

Lampiran 3

Kuesioner Aktivitas Fisik

GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (GPAQ)

Jenis Aktivitas	Jenis Kegiatan	Contoh Aktivitas
Aktivitas ringan	75 % dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah	Duduk,berdiri,mencuci piring,memasak,menyetrika,bermain music,menonton tv,mengemudikan kendaraan,berjalan perlahan.
Aktivitas sedang	40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Mengosok lantai,mencuci mobil,menanam tanaman,bersepeda pergi pulang beraktivitas,berjalan sedang dan cepat,bowling, golf,berkuda,bermain tenis meja,berenang,voli.
Aktivitas berat	25% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 75% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Membawa barang berat,berkebun,bersepeda (1622km/jam),bermain sepak bola,bermain basket,gym angkat berat,berlari.

Aktivitas fisik		
Kode	Pertanyaan	Jawaban
Aktivitas saat belajar/bekerja (Aktivitas termasuk kegiatan belajar,latihan,aktivitas rumah tangga,dll)		
P1	Apakah aktivitas sehari-hari anda,termasuk aktivitas berat (seperti mebawa beban berat,menggali atau pekerjaan konstruksi lain)?	1.Ya 2. Tidak (Langsung ke P4)
P2	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat?	Hari
P3	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan aktivitas berat?	Jam Menit
	Apakah aktivitas sehari-hari anda termasuk aktivitas sedang yang menyebabkan peningkatkan nafas dan denyut nadi,seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang (minimal 10 menit secara kontinyu)?	1.Ya 2.Tidak (langsung ke P7)
P5	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang ?	Hari
P6	Berapa hari dalam sehari biasanya anda melakukan aktivitas sedang ?	Jam Menit

Aktivitas Fisik		
Kode	Pertanyaan	Jawaban
Perjalanan ke dan dari tempat aktivitas (Perjalana ke tempat aktivitas,berbelanja,beribadah diluar dll)		
P7	Apakah anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinyu?	1.Ya 2.Tidak (langsung ke P10)
P8	Berapa hari dalam seminggu anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi kesuatu tempat?	Hari
P9	Berapa lama dalam sehari biasanya anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi kesuatu tempat?	Jam Menit

Aktivitas regresi (Olahraga,fitness,dan reaksi lainnya)		
P10	Apakah anda melakukan olahraga,fitness,atau rekreasi yang berat seperti lari,sepak bola atau reaksi lainnya yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi secara besar (minimal dalam 10 menit secarakontinyu)?	1.Ya 2.Tidak (langsung ke P13)

Aktivitas Fisik		
Kode	Kode	Kode
P11	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau reaksi yang tergolong berat?	Hari
P12	Berapa hari dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau reaksi yang tergolong berat?	Jam Menit
P13	Apakah anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi secara besar (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P13)
P14	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau reaksi lainnya yang tergolong sedang?	Hari
P15	Berapa hari dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau reaksi lainnya yang tergolong sedang?	Jam Menit

Aktivitas Fisik		
Kode	Pertanyaan	Jawaban

Aktivitas menetap (Sedentary behavior) Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, KECUALI tidur		
P16	Berapa lama anda tidak berbaring dalam sehari?	Jam Menit

Lampiran 4

SURAT IZIN PENELITIAN

		Kementerian Kesehatan Poltekkes Bengkulu Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan Bengkulu 38225 (0736) 341212 https://poltekkesbengkulu.ac.id
Nomor :	: DM. 01.04/.../2024	27 Juni 2024
Lampiran :	: -	
Hal :	: Izin Penelitian	
Yang Terhormat, Kepala SMPN 04 Kota Bengkulu di Tempat		
Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk bagi Mahasiswa Prodi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2023/2024 , maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:		
Nama	: Astri Meylani	
NIM	: P05130121054	
Jurusan	: Gizi	
Program Studi	: Gizi Program Diploma Tiga	
No Handphone	: 081366716964	
Tempat Penelitian	: SMPN 04 Kota Bengkulu	
Waktu Penelitian	: 1 bulan	
Judul	: Gambaran pola sarapan pagi dan aktivitas fisik pada remaja overweight di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024	
Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.		
		an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Wakil Direktur Bidang Akademik  Atung Riyadi, S.Pd., Kep.Ns.M.Kes NIP. 19800606198031005
Tembusan disampaikan kepada: Kepala SMPN 04 Kota Bengkulu		
		



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

27 Mei 2024

Nomor : : DM. 01.04/.../2024
Lampiran : -
Hal : : Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk bagi Mahasiswa Prodi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2023/2024, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Astri Meylani
NIM : P05130121054
Jurusan : Gizi
Program Studi : Gizi Program Diploma Tiga
No Handphone : 081366716964
Tempat Penelitian : SMPN 04 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 1 bulan
Judul : Gambaran Pola sarapan pagi dan aktivitas fisik pada remaja Overweight Di SMPN 04 Kota Bengkulu

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Ns. Agus Riyadi, S.Kep. M.Kes
NIP.196810071988031001

Tembusan disampaikan kepada:
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu





PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/ *95* /KESBANGPOL-REK/2024

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : DM.01.04/3091/2/2024 Tanggal 21 Mei 2024 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Astri Meylani
NIM : P05130121054
Pekerjaan : Mahasiswa
Prodi/ Fakultas : Diploma Tiga Gizi
Judul Penelitian : Gambaran Pola Sarapan Pagi Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Overweight di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024
Tempat Penelitian : SMPN 04 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 04 Juni 2024 s/d 10 Juni 2024
Penanggung Jawab : Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan : 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 3 Juni 2024

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Plt. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu


MADE ARDANA, ST, MT
Pembina Utama Muda/ IV.c
NIP. 19690612 199803 1 015

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk dicetak secara mandiri, serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

02 Juli 2024

Nomor : : DM. 01.04/...³⁰⁹².../2/2024
Lampiran : -
Hal : : Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kota Bengkulu
di
Tempat

Selubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk bagi Mahasiswa Prodi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2023/2024, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Astri Meylani
NIM : P05130121054
Jurusan : Gizi
Program Studi : Gizi Program Diploma Tiga
No Handphone : 081366716964
Tempat Penelitian : SMPN 04 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 1 bulan
Judul : Gambaran Pola Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Overweight Di SMPN Kota Bengkulu Tahun 2024

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik



Tembusan disampaikan kepada:

Kepala Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kota Bengkulu



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jl. Mahoni Nomor 57 Kota Bengkulu 38227, Telp (0736) 21429, Fax (0736) 345444
Website: disdik.bengkulu.go.id, email: disdikbengkulu@gmail.com

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 421.2/ 272 /II.DIKBUD/2024

Dasar : Surat Direktur Politeknik Kesehatan Bengkulu nomor: DM.01.04/3094/2/2024 tanggal 27 Mei 2024 Tentang Izin Penelitian.

Mengingat untuk kepentingan penulisan Ilmiah dan Pengembangan Pendidikan dalam wilayah Kota Bengkulu, maka dapat memberikan izin Penelitian kepada:

Nama : **Astri Meylani**
NPM : **P05130121054**
Jurusan : **Gizi**
Prodi : **Gizi Program Diploma Tiga**

Judul Penelitian : **"Gambaran Pola Sarapan Pagi Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Overweight Di SMPN 04 Kota Bengkulu"**

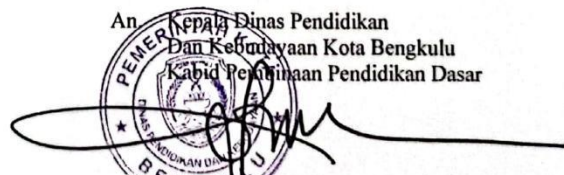
Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. a. Tempat Penelitian : SMP N 04 Kota Bengkulu
b. Waktu Penelitian : 4 Juni 2024 s.d 10 Juni 2024
2. Penelitian tersebut khusus dan terbatas untuk kepentingan studi ilmiah tidak untuk dipublikasikan.
3. Setelah selesai penelitian untuk menyampaikan laporan ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu.

Demikian surat izin ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 10 Juni 2024

An. Kepala Dinas Pendidikan
Dan Kebudayaan Kota Bengkulu
Kabid Pendidikan Dasar


Denny Priansyah, S.STP, M.E
NIP. 198204032000121001

Tembusan :

1. Walikota Bengkulu
2. Ketua Politeknik Kesehatan Bengkulu
3. Kepala Sekolah SMP Negeri 04 Kota Bengkulu
4. Arsip

Lampiran 5

Surat Layak Etik



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU



Jalan Indragiri No 3, Padang Harapan Kota Bengkulu, 38225
Telp. (0734)341212; Email: kepk.poltekkes.bkl@gmail.com

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/528/06/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Astri meylani
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Gambaran Pola Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik pada Remaja Overweight di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2024"

"Description of Breakfast Patterns and Physical Activity in Overweight Adolescents at SMPN 04 Bengkulu City in 2024"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 21 Juni 2024 sampai dengan tanggal 21 Juni 2025.

This declaration of ethics applies during the period June 21, 2024 until June 21, 2025.



June 21, 2024
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 6

Surat Keterangan Selesai Penelitian

	PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN SMP NEGERI 4 KOTA BENGKULU SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)/SEKOLAH ADIWiyATA TINGKAT NASIONAL NSS: 201266001004 NPSN: 10702488 Pos-el: smp4_bkl@yahoo.co.id Jalan Cimanuk Km. 6,5 Telp/Faksimile (0736) 348510 Kot Bengkulu											
A K R E D I T A S I A												
<u>SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN</u> Nomor : 070 / 344 / SMPN 4/ 2024												
Yang bertanda tangan di bawah ini : <table border="0" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 30%;">nama</td><td>: Fatmawati, M.Pd.</td></tr><tr><td>NIP</td><td>: 197209071998012002</td></tr><tr><td>pangkat / golongan</td><td>: Pembina Tk. I / IV/b</td></tr><tr><td>jabatan</td><td>: Kepala Sekolah</td></tr></table>			nama	: Fatmawati, M.Pd.	NIP	: 197209071998012002	pangkat / golongan	: Pembina Tk. I / IV/b	jabatan	: Kepala Sekolah		
nama	: Fatmawati, M.Pd.											
NIP	: 197209071998012002											
pangkat / golongan	: Pembina Tk. I / IV/b											
jabatan	: Kepala Sekolah											
Menerangkan bahwa : <table border="0" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 30%;">nama</td><td>: Asrtri Meylani</td></tr><tr><td>NIM</td><td>: P05130121054</td></tr><tr><td>prodi</td><td>: Gizi Program Diploma Tiga</td></tr><tr><td>judul penelitian</td><td>: "Gambaran Pola Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik Remaja Overweight di SMPN 4 Kota Bengkulu"</td></tr><tr><td>waktu penelitian</td><td>: 1 Bulan 2 Minggu</td></tr></table>			nama	: Asrtri Meylani	NIM	: P05130121054	prodi	: Gizi Program Diploma Tiga	judul penelitian	: "Gambaran Pola Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik Remaja Overweight di SMPN 4 Kota Bengkulu"	waktu penelitian	: 1 Bulan 2 Minggu
nama	: Asrtri Meylani											
NIM	: P05130121054											
prodi	: Gizi Program Diploma Tiga											
judul penelitian	: "Gambaran Pola Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik Remaja Overweight di SMPN 4 Kota Bengkulu"											
waktu penelitian	: 1 Bulan 2 Minggu											
Telah melaksanakan penelitian di SMPN 4 Kota Bengkulu pada 15 Mei s.d 30 Juni 2024 untuk memperoleh data guna penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul "Gambaran Pola Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik Remaja Overweight di SMPN 4 Kota Bengkulu". Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya, terima kasih												
Bengkulu, 5 Juni 2024 Kepala,  Fatmawati, M.Pd. Pembina Tk.I NIP.197209071998012002												

Lampiran 7

DOKUMENTASI



Lampiran 8

Hasil Pengolahan Analisis Univariat

JK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	20	35.1	35.1	35.1
	PEREMPUAN	37	64.9	64.9	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

POLA_SARAPAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	23	40.4	40.4	40.4
	KURANG BAIK	34	59.6	59.6	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

AKTIVITAS_FISIK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BERAT	2	3.5	3.5	3.5
	SEDANG	53	93.0	93.0	96.5
	RINGAN	2	3.5	3.5	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Lampiran 9

Master Tabel Pola Sarapan dan Aktivitas Fisik

IDR	KODE	KELAS	KODE	TANGGAL WAWANCARA		UMUR	ENIS KELAMIT		BB	TB	IMT/U	STATUS GIZI	KODE	SKOR POLA SARAPAN PAGI										SKOR	SKOR MAKS
				WAWANCARA	PENGUKURAN		Tgl/Bln/Thn	JK						KD	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	DAP	8.1	1	28/05/2024	28/05/2024	04/04/2009	P	1	66,3	157	1,9	Gizi Lebih	1	3	2	2	3	3	2	1	1	2	1	20	30
2	RAC	8.1	1	28/05/2024	28/05/2024	27/10/2010	P	1	60,3	153,8	1,71	Gizi Lebih	1	2	2	1	2	3	2	3	1	2	2	21	30
3	TAPH	8.1	1	28/05/2024	28/05/2024	25/05/2010	P	1	63	153,5	1,81	Gizi Lebih	1	1	2	1	3	3	2	2	1	1	1	17	30
4	RPPS	8.1	1	28/05/2024	28/05/2024	14/06/2010	L	0	62,6	160,5	1,69	Gizi Lebih	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	1	20	30
5	ACM	8.1	1	28/05/2024	28/05/2024	20/09/2010	P	1	61,8	156,8	1,64	Gizi Lebih	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	21	30
6	KFY	8.1	1	28/05/2024	28/05/2024	13/01/2010	P	1	55,8	155	1,05	Gizi Lebih	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	25	30
7	GAY	8.1	1	28/05/2024	28/05/2024	14/09/2009	L	0	69	162,6	1,89	Gizi Lebih	1	3	2	1	3	3	2	1	2	2	2	21	30
8	DU	8.2	2	28/05/2024	28/05/2024	05/02/2009	P	1	60,4	158	1,09	Gizi Lebih	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	25	30
9	KDA	8.2	2	28/05/2024	28/05/2024	10/02/2010	P	1	58,4	152,8	1,49	Gizi Lebih	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	23	30
10	DIGW	8.2	2	28/05/2024	28/05/2024	04/11/2009	L	0	79,1	175	1,86	Gizi Lebih	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	23	30
11	RJL	8.2	2	28/05/2024	28/05/2024	16/05/2010	L	0	63,2	162	1,60	Gizi Lebih	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	24	30
12	MZR	8.2	2	28/05/2024	28/05/2024	07/09/2009	L	0	62,1	160	1,53	Gizi Lebih	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	19	30
13	DSF	8.3	3	29/05/2024	29/05/2024	21/04/2010	P	1	50	151,3	1,02	Gizi Lebih	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	27	30
14	TST	8.3	3	29/05/2024	29/05/2024	06/04/2010	P	1	61	157	1,46	Gizi Lebih	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	24	30
15	ARP	8.3	3	29/05/2024	29/05/2024	11/09/2009	P	1	50,8	155,4	1,34	Gizi Lebih	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	24	30
16	NH	8.3	3	29/05/2024	29/05/2024	02/01/2010	P	1	53,1	153,4	1,52	Gizi Lebih	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	21	30
17	ARP	8.3	3	29/05/2024	29/05/2024	20/06/2009	L	0	59	160	1,12	Gizi Lebih	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	1	20	30
18	DG	8.4	4	29/05/2024	29/05/2024	20/11/2009	P	1	60	147,5	1,96	Gizi Lebih	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	24	30
19	D	8.4	4	29/05/2024	29/05/2024	05/04/2010	P	1	61,9	151,6	1,9	Gizi Lebih	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	24	30
20	YA	8.4	4	29/05/2024	29/05/2024	27/03/2010	P	1	53,5	137	1,3	Gizi Lebih	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	23	30
21	KP	8.4	4	29/05/2024	29/05/2024	10/02/2010	L	0	56,3	154,5	1,14	Gizi Lebih	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	24	30
22	IN	8.4	4	29/05/2024	29/05/2024	10/11/2009	P	1	60,3	156	1,38	Gizi Lebih	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	25	30
23	CDR	8.5	5	30/05/2024	30/05/2024	08/12/2009	P	1	56,7	150,1	1,44	Gizi Lebih	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	22	30
24	CVE	8.5	5	30/05/2024	30/05/2024	02/06/2010	P	1	58,2	154,2	1,43	Gizi Lebih	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	24	30
25	MHG	8.5	5	30/05/2024	30/05/2024	26/12/2010	P	1	60,3	162,3	1,18	Gizi Lebih	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	26	30
26	NAC	8.5	5	30/05/2024	30/05/2024	07/05/2009	P	1	50,9	149,2	1,04	Gizi Lebih	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	23	30
27	ADM	8.6	6	30/05/2024	30/05/2024	06/08/2009	P	1	52,2	145,2	1,33	Gizi Lebih	1	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	25	30
28	MBA	8.6	6	30/05/2024	30/05/2024	20/07/2009	L	0	65,2	163,5	1,50	Gizi Lebih	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	22	30
29	CE	8.7	7	31/05/2024	31/05/2024	15/05/2010	P	1	54,8	149	1,4	Gizi Lebih	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	23	30
30	HMP	8.7	7	31/05/2024	31/05/2024	13/01/2010	P	1	53,8	149,1	1,22	Gizi Lebih	1	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	21	30
31	RDA	8.7	7	31/05/2024	31/05/2024	06/10/2010	P	1	59,1	157,8	1,38	Gizi Lebih	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	24	30
32	IN	8.7	7	31/05/2024	31/05/2024	21/09/2009	P	1	43,2	132,6	1,34	Gizi Lebih	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	25	30
33	SAB	8.7	7	31/05/2024	31/05/2024	21/07/2010	L	0	50	149	1,26	Gizi Lebih	1	1	2	1	3	3	2	2	2	3	1	20	30
34	SA	8.7	7	31/05/2024	31/05/2024	11/04/2009	P	1	48,6	146,4	1,17	Gizi Lebih	1	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	22	30
35	HR	8.7	7	31/05/2024	31/05/2024	30/04/2009	P	1	50,1	149	1,32	Gizi Lebih	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	1	20	30
36	ASP	8.7	7	31/05/2024	31/05/2024	20/11/2009	L	0	54,8	155,5	1,12	Gizi Lebih	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	1	20	30
37	VSM	8.8	8	03/06/2024	03/06/2024	22/07/2009	P	1	56,6	152	1,22	Gizi Lebih	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	29	30

%	KATEGORI	KODE	Pertanyaan Pernyataan Aktivitas Fisik																Total Skor	Keterangan	Kode
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
66,6	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	2 hari	30 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	11 jam	760	sedang	1
70	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	4 hari	60 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	ya	2 hari	30 menit	10 jam	1.200	sedang	1
56,6	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	3 hari	90 menit	tidak	0	0	ya	1 hari	60 menit	tidak	0	0	10 jam	1560	sedang	1
66,6	kurang baik	0	ya	1 hari	135 menit	ya	4 hari	60 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	ya	2 hari	30 menit	12 jam	2280	sedang	1
70	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	3 hari	90 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	ya	2 hari	30 menit	10 jam	1320	sedang	1
83,3	baik	1	tidak	0	0	ya	4 hari	30 menit	ya	4 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	3 hari	50 menit	10 jam	1400	sedang	1
70	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	1 hari	60 menit	ya	7 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	25 menit	12 jam	1000	sedang	1
83,3	baik	1	tidak	0	0	ya	4 hari	25 menit	ya	3 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	35 menit	10 jam	920	sedang	1
76,6	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	1 hari	30 menit	ya	3 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	20 menit	11 jam	520	ringan	2
76,6	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	ya	5 hari	10 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	30 menit	10 jam	840	sedang	1
80	baik	1	tidak	0	0	ya	1 hari	60 menit	ya	3 hari	10 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	45 menit	12 jam	720	sedang	1
63,3	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	3 hari	30 menit	ya	7 hari	15 menit	tidak	0	0	ya	1 hari	30 menit	12 jam	900	sedang	1
90	baik	1	ya	2 hari	30 meit	ya	2 hari	20 menit	ya	3 hari	15 menit	tidak	0	0	ya	1 hari	60 menit	10 jam	1060	sedang	1
80	baik	1	ya	2 hari	50 menit	ya	1 hari	120 menit	ya	2 hari	10 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	12 jam	1360	sedang	1
80	baik	1	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	ya	4 hari	20 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	10 jam	800	sedang	1
70	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	3 hari	60 menit	ya	3 hari	15 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	11 jam	900	sedang	1
66,6	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	ya	3 hari	10 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	90 menit	12 jam	1320	sedang	1
80	baik	1	tidak	0	0	ya	3 hari	60 menit	ya	3 hari	10 menit	ya	2 hari	90 menit	ya	1 hari	60 menit	12 jam	2520	sedang	1
80	baik	1	tidak	0	0	ya	3 hari	30 menit	ya	7 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	3 hari	60 menit	10 jam	1640	sedang	1
76,6	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	ya	7 hari	15 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	12 jam	900	sedang	1
80	baik	1	tidak	0	0	ya	3 hari	120 menit	ya	3 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	3 hari	20 menit	12 jam	1920	sedang	1
83,3	baik	1	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	ya	7 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	30 menit	10 jam	1200	sedang	1
73,3	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	2 hari	30 menit	ya	7 hari	15 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	11 jam	660	sedang	1
80	baik	1	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	ya	7 hari	15 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	10 jam	900	sedang	1
86,6	baik	1	tidak	0	0	ya	3 hari	120 menit	ya	7 hari	10 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	12 jam	1720	sedang	1
76,6	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	2 hari	30 menit	ya	7 hari	10 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	11 jam	520	ringan	2
83,3	baik	1	tidak	0	0	ya	3 hari	60 menit	ya	7 hari	15 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	12 jam	1140	sedang	1
73,3	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	3 hari	90 menit	ya	2 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	3 hari	60 menit	11 jam	1960	sedang	1
76,6	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	2 hari	180 menit	ya	7 hari	20 menit	ya	1 hari	60 menit	tidak	0	0	11 jam	2400	sedang	1
70	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	1 hari	90 menit	ya	7 hari	30 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	12 jam	1200	sedang	1
80	baik	1	tidak	0	0	ya	7 hari	20 menit	ya	7 hari	30 menit	ya	1 hari	90 menit	ya	1 hari	30 menit	11 jam	2240	sedang	1
83,3	baik	1	tidak	0	0	ya	2 hari	90 menit	ya	7 hari	20 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	12 jam	1280	sedang	1
66,6	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	7 hari	60 menit	ya	3 hari	15 menit	tidak	0	0	ya	3 hari	30 menit	12 jam	2220	sedang	1
73,3	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	5 hari	60 menit	ya	2 hari	20 menit	ya	4 hari	30 menit	ya	2 hari	20 menit	10 jam	2480	sedang	1
66,6	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	1 hari	120 menit	ya	7 hari	25 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	12 jam	1660	sedang	1
66,6	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	7 hari	30 menit	ya	7 hari	10 menit	tidak	0	0	ya	2 ha ri	60 menit	10 jam	1600	sedang	1
96,6	baik	1	tidak	0	0	ya	6 hari	20 menit	ya	7 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	120 menit	10 jam	2000	sedang	1

86,6	baik	1	tidak	0	0	ya	7 hari	30 menit	ya	7 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	90 menit	11 jam	2120	sedang	1
93,3	baik	1	ya	1 hari	120 menit	ya	6 hari	60 menit	ya	7 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	12 jam	3440	berat	0
96,6	baik	1	tidak	0	0	ya	6 hari	60 menit	ya	2 hari	30 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	90 menit	12 jam	2400	sedang	1
90	baik	1	tidak	0	0	ya	6 hari	50 menit	ya	3 hari	23 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	30 menit	11 jam	1636	sedang	1
96,6	baik	1	ya	3 hari	60 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	20 menit	ya	2 hari	60 menit	tidak	0	0	12 jam	2520	sedang	1
86,6	baik	1	tidak	0	0	ya	3 hari	50 menit	ya	2 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	1 hari	60 menit	10 jam	1000	sedang	1
90	baik	1	tidak	0	0	ya	3 hari	30 menit	ya	3 hari	15 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	10 jam	1020	sedang	1
93,3	baik	1	tidak	0	0	ya	4 hari	50 menit	ya	4hari	30 menit	tidak	0	0	tidak	0	0	12 jam	1280	sedang	1
86,6	baik	1	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	ya	1 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	10 jam	1040	sedang	1
80	baik	1	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	ya	3 hari	25 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	20 menit	12 jam	940	sedang	1
76,6	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	3 hari	30 menit	ya	2 hari	40 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	25 menit	10 jam	880	sedang	1
86,6	baik	1	ya	1 hari	90 menit	ya	3 hari	50 menit	ya	3 hari	15 menit	ya	2 hari	50 menit	ya	3 hari	60 menit	10 jam	3020	berat	0
83,3	baik	1	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	ya	2 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	30 menit	12 jam	800	sedang	1
80	baik	1	ya	1 hari	60 menit	ya	3 hari	60 menit	ya	2 hari	15 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	30 menit	12 jam	1480	sedang	1
86,6	baik	1	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	ya	3 hari	30 menit	ya	1 hari	60 menit	tidak	0	0	10 jam	1320	sedang	1
63,3	baik	1	tidak	0	0	ya	3 hari	20 menit	ya	4 hari	15 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	60 menit	12 jam	880	sedang	1
83,3	baik	1	tidak	0	0	ya	3 hari	30 menit	ya	2 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	90 menit	11 jam	1240	sedang	1
86,6	baik	1	tidak	0	0	ya	3 hari	60 menit	ya	1 hari	30 menit	tidak	0	0	ya	2 hari	30 menit	11 jam	1000	sedang	1
86,6	baik	1	tidak	0	0	ya	6 hari	60 menit	ya	3 hari	20 menit	tidak	0	0	ya	3 hari	60 menit	10 jam	2400	sedang	1
66,6	kurang baik	0	tidak	0	0	ya	1 hari	90 menit	ya	3 hari	30 menit	ya	1 hari	60 menit	ya	3 hari	90 menit	12 jam	2280	sedang	1

Lampiran 10
Data Siswa SMPN 04 Kota Bengkulu

26/9 23

HASIL REKAM PENJARINGAN ANAK SEKOLAH SMP
PROGRAM GIZI

11-11,9 8-10,9 28

KELAS : 8.1

NO	NAMA	TGL LAHIR	TB/U(STANTING)	L/K	BB	TB	LILA	HB	A.RINGAN	A.SEDANG	A.BERAT	GBR	GK	GB	GL	O
1	Vesya	12-3-10	12,5	LP	62	P	47,2	158,4	29	11,3	✓			✓		
2	Marshall	18-10-09	17,8	LP	63	L	50,2	168						✓		
3	Devina	13,5 4-4-10	26,9	18	84	P	66,3	157	26	11,3	✓					✓
4	Arfasatra	13,3 2-6-10	32,9	103		L	96,12	171						✓		
5	hemalia	13,6 26-03-10	22,4			P	49,1	148	21	12,1	✓			✓		
6	Athaya	8-8-09	16	59		P	41,6	161,4	20	12,9	✓			✓		
7	Ihez	18,9 2-12-09	22	62		P	51,1	152,3	23,5	11,3	✓			✓		
8	Tasya	13,4 25-5-10	26,3	84		P	62	153,1	29	12,3	✓			✓		
9	nur Ramadania	7-9-09	19,2	62		P	51,9	169,8	21	12	✓			✓		
10	Naurah	1-3-10	17	56		P	38,7	151	19,5	12,2	✓			✓		
11	Gossania	20-2-10	19,6	67		P	46,5	159	22	11,8	✓			✓		
12	Reynalda	13,2 20-7-10	25,5	67		P	60,13	153,8	29	12,6	✓			✓		
13	Alvans	13,6 20-3-10	15,6	57		L	35,7	151,8			✓					✓
14	Lulu	13,10 30-10-09	33,5	95		P	97,3	165,5	32	9,8	✓			✓		
15	Athira	19-2-10	19,1	59		P	47,8	158,2	22	10,9	✓			✓		
16	Kayra	18-2-10	18,3	65		L	53,3	170,5						✓		
17	M. Khadafi	27-12-09	20,5			L	57,6	162,6						✓		
18	M. alfatni	14 1-9-09	28,4			L	81,7	160,5						✓		
19	ahmad Fauzan	13,6 1-3-10	28,4	87		L	76,4	164						✓		
20	Rasya	13,4 14-6-10	24,3	82		L	62,6	160,5						✓		
21	Asyran	13,4 6-5-10	29,6	86		L	62,1	160						✓		
22	M. alif	13,1 3-8-10	33,5	101		L	89,2	158,6						✓		
23	hagan	13,6 1-3-10	24,6	77		L	52,3	155,1						✓		
24	M. Zahran	28-7-10	19,3	71		L	51,9	164						✓		
25	Kemala	14,1 19-8-09	23	67		P	52,1	151,8	25	10,4	✓			✓		
26	eUelyn	22-2-10	18,3	57		P	49,8	165	22	10,5	✓			✓		
27	Adem	13 20-9-10	28,1	76		P	61,8	156,8	26	10,9	✓			✓		
28	Tazha	13,2 5-7-10	22,5	67		P	57,1	159,8	25	13,2	✓			✓		
29	Khaira	13,8 13-1-10	23,2	64		P	55,8	155	24,1	10,6	✓			✓		
30	Goio	14 14-9-09	26,1	88		P	106,9	162,6			✓			✓		
31	naiva	30-4-10	16,4	55		P	36,7	149,6	20	10,3	✓			✓		

Total = 32
L = 12, P = 18

di Jaring : 31

Gizi Buruk : 0
Gizi Kurang : 0
Gizi Baik : 7L + 16P
Gizi Lebih : 4L + 1P
Obesitas : 2L + 1P

Asupan Protein : 4
Asupan Lemak : 7
Asupan Karbohidrat : 7

HASIL REKAM DAN PENJARINGAN ANAK SEKOLAH SMP
PROGRAM GIZI

KELAS: 8.2

NO	NAMA	TGL LAHIR	TB/U(STANTING)	L/K	BB	TB	LILA	HB	A.RINGAN	A.SEDANG	A.BERAT	GBR	GK	GB	GL	O
1	YUKHO	29/9/2009	161,9	71	L	48,9	16,5	11,1	✓					✓		
2	Aureatio	14/3/2010	20,7	75	P	51,9	15,8	11,1	✓					✓		
3	Ravina	17/1/2010	22,4	78	P	54,6	15,6	12,2	✓					✓		
4	M. FIRM	15/9/2009	15,6	53	L	32,5	15,5							✓		
5	Hari Sibar Pangku	20/7/2010	17,4	62	L	44,9	15,3							✓		
6	Alfariz	13,2 1-7-2010	20,8	107	L	74,7	15,2							✓		
7	Deron	12,10 17-11-2010	24,2	100	L	67,8	16,1							✓		
8	Kanisha	13,7 10-2-2010	25	78	P	58,4	15,8	11,5	✓					✓		
9	Dhika ulhag	14,7 5-2-2009	23,8	76	P	59,4	15,8	11,5	✓					✓		
10	Guseida	12,10 22-11-10	15,6	60	P	33,9	14,2	12,3	✓					✓		
11	Dzarka Dzarkia	13,6 26-3-10	20,1	79	P	67,8	15,0	11,6	✓					✓		
12	Mutiara	14-9-09	22	71	P	50,6	15,1	11,8	✓					✓		
13	Karisha	1-1-10	20,8	71	P	50,6	15,6	11	✓					✓		
14	Aura	27-8-09	15,9	72	P	49,6	16,2	11,7	✓					✓		
15	DFiona	22-2-10	18,4	61	P	39,2	15,1	9,3		✓				✓		
16	Atra	7-8-10	16,3	64	P	41,3	15,1	11,7	✓					✓		
17	Zak Rania	21-7-10	20,5	62	P	44,7	14,8	11,1	✓					✓		
18	Chantika	3-2-10	20,9	65	P	50,1	15,5	10,8		✓				✓		
19	Daypany	15-12-09	20,4	71	P	51,5	15,0	12,5	✓					✓		
20	Zahwa	4-3-10	17,9	66	P	41,7	15,2	12,2		✓				✓		
21	Kyara	17-9-10	16,2	57	P	37,7	14,0	11	✓					✓		
22	Humaira	20-12-09	20,9	70	P	52,2	15,8	11,1	✓					✓		
23	Rizky	12-10-10	17	61	L	46,3	16,9							✓		
24	Raihan	13,3 17-06-10	27,1	70	L	51,9	17,8							✓		
25	M. Fairuz	23-3-10	12,6	70	L	44	15,8							✓		
26	M. azzam	17-11-09	20	73	L	54,9	16,4							✓		
27	Refsyad	4-1-10	17,7	63	L	45,0	16,1							✓		
28	M. arian	26-6-10	16,7	59	L	38,5	15,4							✓		
29	Dzakry	13,10 4-11-09	20,5	80	L	78,1	17,5							✓		
30	Kegan	13,4 16-5-10	24,1	86	L	63,2	16,2							✓		
31	M.2 hafzan	14 7-9-09	24,5	87	L	62,3	16,0							✓		

Total: 39

di Jaring: 31
Gizi buruk: 0
Gizi kurang: 0
Gizi baik: 11L + 14P
Gizi lebih: 2L + 1P
Obesitas: 0

Anemia ringan: 11
Anemia GDM: 2
Malar: 3

HASIL KAPAN PENJARINGAN ANAK SEKOLAH ... SPAP ...
PROGRAM GIZI

KELAS : 8-3

NO	NAMA	TGL LAHIR	TB/U(STANTING)	L/K	BB	TB	LILA	HB	A.RINGAN	A.SEDANG	A.BERAT	GBR	GK	GB	GL	O
1	Dev Janison	6-1-10	121,3	65	P	48,7	151,2	8,6	✓					✓		
2	Ririn	25-3-10	12,5	67	P	29,8	151	24	✓					✓		
3	Felove	17-2-10	22,8	77	P	65,4	153,4	29	✓					✓		
4	AR/ni	24-9-09	39,6	73	P	93,5	154,6	35	✓					✓		
5	ARTIKA	21-8-10	19,5	66	P	51,1	162	25	✓					✓		
6	lutfia	30-12-09	19	66	P	47,4	158	22	✓					✓		
7	Fayza	9-9-10	13,9	61	P	28,9	149	20	✓					✓		
8	Tiana	6-4-10	24,7	77	P	61	152,8	28	✓					✓		
9	Cinta	9-1-10	13,9	60	P	41,7	152,8	22	✓					✓		
10	Penti	18-18-10	20,4	66	P	41	141,4	24	✓					✓		
11	Kiana	7-6-10	29,5	85	P	72,8	158,9	30	✓					✓		
12	ALLISYA	11-9-09	21	76	P	50,0	153,4	25	✓					✓		
13	DEVINA	21-4-10	16,1	61	P	37	151,6	22	✓					✓		
14	Fams	13-4-10	24,3	72	P	52,5	147,2	22	✓					✓		
15	Nafisah	2-1-10	22,6	72	P	53,1	153,4	25	✓					✓		
16	Nathiah	4-5-10	18	61	P	42,6	152,2	23	✓					✓		
17	Rizki	15-6-09	27,9	78	P	67,8	156	29	✓					✓		
18	hanni	17-4-10	21,6	71	P	32,6	156,2	24	✓					✓		
19	M. Daffa	1-9-9	17,9	62	L	53,1	172,2							✓		
20	Putern	4-7-10	18,2		L	48,2	162,6							✓		
21	Farhan	10-10-09	17,9	65	L	47,2	162,5							✓		
22	M. Satrio	24-9-09	15,7	63	L	43,3	166							✓		
23	A ditia	20-6-09	23	74	L	50	160							✓		
24	Juan	26-6-09	16,2		L	38,8	154,0							✓		
25	athallat	18-5-10	18,5	71	L	47	159,5							✓		
26	Naufal	5-10-09	12,6	68	L	50,5	168,8							✓		
27	Darrel	6-4-08	14,9	63	L	36,5	155,2							✓		
28	Reyher	14-3-10	29,9	94	L	73,7	157							✓		
29	Rheggi	6-9-09	16,4	68	L	38	152,2							✓		
30	prayata	9-9-10	19,2	67	L	50,1	161,7							✓		
31	M. IP Far	3-7-09	21,5	71	L	58,6	165,0							✓		

Dipang 33
L=15 P=18
Gizi Guna : 0
Gizi Kurang : 18
Gizi Baik : 14L + 13P
Gizi Kurang : 1L + 8P
Obesitas : 1P
Anemia Ringan : 5
Anemia Berat : 6
Norma : 7

HASIL REKAM AN PENJARINGAN ANAK SEKOLAH
PROGRAM GIZI

SMP

KELAS : 8.4

NO	NAMA	TGL LAHIR	TB/U (STANTING)	L/K	BB	TB	LILA	HB	A. RINGAN	A. SEDANG	A. BERAT	GBR	GK	GB	GL	O
1	Denggan	20-11-09	121 27.6 78	P	60	149.5	20	11.1	✓						✓	
2	Zahara	29-5-10	123 64	P	44.1	152	22	11.2	✓					✓		
3	Alfa	19-5-10	19.2 68	P	52.9	166	29	11.8	✓					✓		
4	Atharrah	27-06-10	12.3 70	P	45.5	152.8	23	13.4	✓					✓		
5	Keyla	19-10-10	29 70	P	63.7	154	24	11.3	✓					✓		
6	Salsabira	28-6-09	30.3 89	P	107.5	156	31	13.2						✓		
7	Viona	1-9-10	20.3 70	P	50	156	24	9.3		✓				✓		
8	dhea	5-9-10	26.9 70	P	61.9	151.6	29	12.9						✓		
9	Yetri	27-3-10	24.1 75	P	52.5	149	26	13.3						✓		
10	dhea amanda	28-6-10	16.6 61	P	35.8	147	22	11.7	✓					✓		
11	Kasya	10-2-10	23.6 70	P	56.3	152	37	13.8						✓		
12	Aleysia (-3.28) ✓	20-10-09	14.7 56	P	27.5	137	20	11	✓					✓		
13	Nesya	26-1-10	16.9 62	P	40.3	159	23	13.4						✓		
14	anisa	1-9-09	18.8 69	P	45.2	155	24	13.3						✓		
15	Kezia	28-11-09	20.2 69	P	49.7	157	29	9.8		✓				✓		
16	Indah	10-11-09	24.8 82	P	60.3	156	29	10.3		✓				✓		
17	M. Farel	12-5-08	17.6 69	L	41.9	159.3								✓		
18	Rizki (-2.32)	22-9-09	17.7 60	L	37.5	145.4								✓		
19	habib	18-1-10	18.1 69	L	50.2	166								✓		
20	Fath	12-5-10	25.2 91	L	69	153.8								✓		
21	Ferdiansyah	13-4-10	16.1 66	L	47.1	164.5								✓		
22	Anugrah	29-6-10	21.2 79	L	47.6	150								✓		
23	Perdi	5-11-09	17.4 69	L	41.9	155								✓		
24	Rafasya	20-7-10	27 75	L	76.9	168.8								✓		
25	M. Fariz (-2.5)	23-09-09	17.6 61	L	56.5	144								✓		
26	Azzam	03-6-10	15 66	L	40.9	165								✓		
27	M. Rifqi	30-4-10	17 69	L	42.9	158								✓		
28	Denovar	20-8-10	24.2 94	L	65.7	180										
29																
30																
31																

Dipang 28
L2 12 P: 16

Gizi Guna - 0
Gizi Ruang - 1L + 1P
Gizi Baik - 8L + 11P
Gizi Lemah - 3L + 4P
Obesitas - 0

Anemia ringan - 0

Anemia sedang - 3

Normal - 7

HASIL RUMAH PENJARINGAN ANAK SEKOLAH
PROGRAM GIZI

KELAS : 8.5

NO	NAMA	TGL LAHIR	TB/U(STANTING)	L/K	BB	TB	LILA	HB	A.RINGAN	A.SEDANG	A.BERAT	GBR	GK	GB	GL	O
1	Cerrin	10-11-09	MT=22,2	69	P	52,7	159	25	11,5	✓				✓		
2	Naurah	25-7-09	20,2	69	P	44,10	149	23	12,6	✓				✓		
3	Darna	19-4-09	19,2	69	P	45,2	153,5	22	11,5	✓	✓			✓		
4	Shelomika	2-4-10	18,3	69	P	44,4	155,7	21	10,8					✓		
5	Kirana	24-11-10	17,5	63	P	38,4	148	20	11	✓				✓		
6	Mellynda	13,7 19-2-10	22,7	79	P	53,1	153	25	10,1		✓			✓		
7	Anisa	25-5-10	19,8	68	P	46,4	152	24	12,3	✓				✓		
8	Chusa	13,3 2-6-10	22,8	81	P	58,2	159,4	23	10,8		✓			✓		
9	maulin	12,9 26-12-10	22,2	79	P	58,5	162,8	24	9		✓			✓		
10	theresia	4-11-09	16,7	68	P	38,4	151,8	20	12,3	✓				✓		
11	Mahira	14,4 7-5-04	27,9	80	P	64,4	157,8	28	9,7	✓				✓		
12	Cahya	8-12-09	16,8	62	P	40,5	155,2	31	12	✓				✓		
13	Ariana	13 9-9-10	32	88	P	71	149	31	11,7					✓		
14	Sheffa	13,10 6-11-09	23	71	P	51,8	150	25	11,1	✓				✓		
15	hadira	13,4 01-05-10	22,9	75	P	50,2	149,2	25	10,8		✓			✓		
16	Indah	18-8-10	18,9	69	P	46,1	157,2	23	10,7	✓				✓		
17	hadina	18-2-10	21,4	75	P	50,2	154,2	24	11,1	✓				✓		
18	Feelo	16-10-09	17,1	68	L	42,4	168,4							✓		
19	Farel	8-1-10	20	70	L	52,4	160,8							✓		
20	M. Hafidz	12,11 21-10-10	15,8	61	L	31,7	143,2							✓		
21	M. Maxi	15-11-10	17,2	66	L	48,7	168,5							✓		
22	M. Hadi	4-2-10	16,5	63	L	36,8	149							✓		
23	Okta Verno	11-10-10	17,8	63	L	46,6	162							✓		
24	Marvelu	13,1 30-7-10	14,6	59	L	33,3	132,5							✓		
25	Charly	25-7-10	19,3	62	L	47,4	157,2							✓		
26	Ahmad	14 4-9-09	22	61	L	53,1	155,3							✓		
27	M. Afrizal	3-7-09	19,6	69	L	51,7	162,5							✓		
28	Rama	31-7-09	14,2	62	L	41,6	171							✓		
29	Ferlin	18-6-08	19,8	61	L	61	175,5							✓		
30	Marcel	18-3-10	16,9	65	L	45,2	162							✓		
31	Rafi	12-12-09	20,9	100	L	87	167,8							✓		

Dijaring : 33
L=14 P=19
Gizi buruk : 1L
Gizi kurang : 1L
Gizi baik : 11L + 17P
Gizi lebih : 2P
Charly : 1L
Anemia ringan : 5
Anemia berat : 9
Normal : 4

HASIL R... PAN PENJARINGAN ANAK SEKOLAH SMP
PROGRAM GIZI

KELAS : 8.6

NO	NAMA	TGL LAHIR	TB/U(STANTING)	L/K	BB	TB	LILA	HB	A.RINGAN	A.SEDANG	A.BERAT	GBR	GK	GB	GL	O
1	Keyla	15-3-10	111=141	61	P	30,5	136,2	21	11,8	✓				✓		
2	Anggur	14	1-4-09	15,2	58	P	38	158	23	11,5	✓			✓		
3	Nadira	29-6-10	16,9	62	P	30,1	152,2	22	13,8	~				✓		
4	Anisa	6-8-09	17,5	64	P	36,09	155,2	24	10		✓			✓		
5	Calista	12-04-10	36,4	95	P	85,1	153	38	14,8	~				✓		
6	Syaffar	13,11	4-10-09	14,2	58	P	31,5	149,2	21	12,5	~			✓		
7	Amberlir	3-8-10	17,3	67	P	50,5	170,2	26	12,7	~				✓		
8	Alena	15-2-10	16,3	63,45	P	40,19	158,1	22	13,6	~				✓		
9	Nabila	14-6-10	20,6	68	P	47,5	152	24	10,4	~				✓		
10	bilqis	23-7-10	21,3	70	P	48,6	153	24	12,2	~				✓		
11	Delina	6-12-09	19,8	65	P	48,1	156	25	12,9	~				✓		
12	Ganita	22-9-10	21,1	73	P	52,9	158,9	26	11,2	✓				✓		
13	Chayla	20-6-09	20,9	74	P	48,6	152,5	25	11,2	✓				✓		
14	maulidia	26-2-10	21,2	70	P	50,2	159	25	12	~				✓		
15	Aulia	14,3	24-6-09	28,4	81	P	74	161,1	31	10,6	✓				✓	
16	Gonita	9-9-10	32	82	P	72,9	151	32	10,4	~				✓		
17	Charina	5-10-09	16,6	60	P	41,4	158	23	12,6	~				✓		
18	Roland	13	25-9-10	15,3	60	L	33,1	147						✓		
19	Amda	12-9-09	16,2	68	L	39,16	156,5							✓		
20	M. bintang	14,2	20-7-09	24,4	84	L	65,2	162,5						✓		
21	Kalya	13,7	1-2-10	27,7	88	L	76,9	166						✓		
22	M. Rezeki	13,11	11-9-09	19,2	79	L	55,6	170				✓		✓		
23	Alrofu	13,11	10-10-09	13,2	66	L	30,5	151						✓		
24	M. Aditya	14,7	4-10-09	18	66	L	54,4	179						✓		
25	Rahmat	14,7	8-9-09	14,6	59	L	32	148,1						✓		
26	M. Panji	13,2	15-7-10	33,7	111	L	99,9	167,1						✓		
27	M. Dada		29-1-10	17,3	69	L	41,3	151,5						✓		
28	M. Rio		11-8-09	24,4	83	L	73	180,5						✓		
29	Ester		20-6-10	17	64	P	42,5	158,2	29	12,8	~					
30																
31																

Dipang: 29
L=11 P=18
Gizi buruk: 1L
Gizi kurang: 1L + 2P
Gizi baik: 7L + 13P
Gizi lebih: 1L + 1P
Obesitas: 1L + 2P
Anemia ringan: 29
Anemia sedang: 4
Normal: 10

HASIL REKAM PENJARINGAN ANAK SEKOLAH SMP 9
PROGRAM GIZI

KELAS : 8.7

NO	NAMA	TGL LAHIR	TB/U(STANTING)	L/K	BB	TB	LILA	HB	A.RINGAN	A.SEDANG	A.BERAT	GBR	GK	GB	GL	O
1	Chelsie	9-3-10	18,8	60	P	116,6	148,8	29	11,9	✓				✓		
2	Khalis	12-6-10	22,2	73	P	53,2	155,4	26	12,1	✓					✓	
3	Vina	18-1-10	33,4	95	P	76,2	151	33	12,7	✓				✓		
4	Atiya	21-7-10	17,5	65	P	78,8	149	21	10,5	✓				✓		
5	Anindia	2-9-10	17,6	65	P	49,9	159,2	22	11	✓				✓		
6	Rivani	3-12-09	18,6	71	P	47	159	24	11	✓				✓		
7	hafizah	13-1-10	24,2	79	P	53,8	149,1	27	9,5	✓				✓		
8	Becky Beby	5-8-09	19,7	60	P	40,4	149,2	23	12,8	✓				✓		
9	Rahmi	6-10-10	18,5	67	P	46,1	157,2	25	12,5	✓				✓		
10	Farzat	22-6-09	22,2	79	P	59,1	163,1	26	12,5	✓				✓		
11	Safira	11-9-09	22,8	65	P	48,6	146,9	25	12,5	✓				✓		
12	Maju	13-7-10	23,4	67	P	46,9	149	24	11,7	✓				✓		
13	Chalia	15-5-10	17	60	P	45,1	163	23	12,5	✓				✓		
14	Praditha	13-3-10	19,7	67	P	48,2	156,6	23	10,7	✓				✓		
15	Yumna	21-3-11	16	56	P	33,2	149	21	13,5	✓				✓		
16	hanna	30-4-09	22,6	66	P	50,1	149	26	13,7	✓				✓		
17	Intan	21-9-09	24,6	69	P	43,2	172,6	22	13	✓				✓		
18	M. bintang	15-12-09	15,5	59	L	35,9	152,2							✓		
19	Rizky	5-9-09	16,9	66	L	40,1	154							✓		
20	eVar	13-7-09	17,5	67	L	45,1	161,2							✓		
21	Rahendra	9-8-09	16,9	65	L	35,1	144							✓		
22	Krispatir	27-5-10	16,2	62	L	36,9	159,8							✓		
23	Dimai	9-5-09	18,4	68	L	46,6	159							✓		
24	Roby	6-7-09	19,9	72	L	46,6	153							✓		
25	M. William	25-7-10	19,1	76	L	55,5	170,3							✓		
26	dkbar	20-11-09	22,6	82	L	54,8	155,5							✓		
27	Safha	21-7-10	16,4	61	L	36,5	149							✓		
28	haika	24-4-09	17	69	L	49,9	161,7									
29																
30																
31																

D'lang : 2.8
L : 11 P : 17

Gris Gurub : 0
Gris Kung : 0
Gris Gatin : 11L + 16T
Gris Jatin : 0

Obes : 1P

Anemia Ringan : 4

Anemia Ringan : 5

Normal : 8

HASIL REKAM PENJARINGAN ANAK SEKOLAH SMP
PROGRAM GIZI

KELAS : 8.8

NO	NAMA	TGL LAHIR	TB/U (STANTING)	L/K	BB	TB	LILA	HB	A. RINGAN	A. SEDANG	A. BERAT	GBR	GK	GB	GL	O
1	Kalya	13-11-11	181	63	P	38.5	145.0	22	9.2	✓				✓		
2	Zakya	12-5-10	21.8	70	P	47.2	147	25	13.8	✓				✓		
3	Syifa	6-2-10	19.7	65	P	46	146	24	13.6	✓				✓		
4	Khabra aira	9-9-09	20.2	66	P	46.8	152.3	26	10.9	✓				✓		
5	Alisa	19-10-10	16.3	59	P	36.7	150	22	11	✓				✓		
6	Anisya	12-3-10	13.9	59	P	32.4	151.5	21	12.8	✓				✓		
7	21 Vanna	16-10-09	16	73	P	38.8	155.5	23	13.5	✓				✓		
8	Vanisa	22-7-09	15.8	69	P	36.6	152	21	11.4	✓				✓		
9	Diva	12-12-09	16.6	60	P	39.7	149.5	22	10.6	✓				✓		
10	Florenza	14-6-10	15.8	60	P	37.4	154	21	12.1	✓				✓		
11	Chintia	26-6-10	20.2	57	P	48	154	20	9.5	✓				✓		
12	Mardiyah	10-5-10	15.6	60.3	P	38.3	156.3	22	12.8	✓				✓		
13	Quincha	15-5-10	17	68	P	39.0	153	22	10.4	✓				✓		
14	Mayla	19.9 6-4-09	22.4	81	P	65	159	29	12.2	✓				✓		
15	Fania	13.4 20-5-10	27	51	P	63.1	153	29	12.5	✓				✓		
16	Nabila	13.10 2-11-09	29.4	84	P	68.1	152.9	33	8.8	✓				✓		
17	Chelsie	13.8 27-12-09	27.7	78	P	68.4	157	33	12.4	✓				✓		
18	Satria	5-11-09	18.6	68	L	48.8	162							✓		
19	Satria	3-12-09	21.6	76	L	58	169.0							✓		
20	diego	5-5-10	21.1	81	L	58.0	166.5							✓		
21	M. Dandria	24-12-10	16.7	69	L	39.4	153.5							✓		
22	Khairan	13.7 19-2-10	26.1	83	L	64.6	157.3							✓		
23	adjar	13.5 9-4-10	15.2	59	L	31.1	144.0							✓		
24	M. Ghosar	29-6-10	16.4	58	L	43.6	163							✓		
25	Ridho	2-11-09	17	65	L	35.9	145.5							✓		
26	Furqon	25-12-09	20.7	72	L	56.1	164.5							✓		
27	Bima	29-9-10	14.2	50	L	33.13	153.7							✓		
28	Abdul	7-10-08	15.9	61	L	41	160.5							✓		
29	Dannish	25-11-09	22.8	83	L	61.6	169.5							✓		
30	M. Fajri	13.7 3-6-10	15.2	48	L	32.3	146							✓		
31	M. Yusuf	7-4-10	18.1	65	L	45	157.1							✓		

Di pang = 31
L = 14 P = 17
Gri bund : 0
Gri lung : 11 + 1P
Gri bair : 12L + 13P
Gri kha : 12 + 3P
Obat : 0
Anam : 3
Anam : 8
Namu : 8

HASIL HASIL AN PENJARINGAN ANAK SEKOLAH SMA
PROGRAM GIZI

KELAS: 8.9

NO	NAMA	TGL LAHIR	TB/U (STANTING)	L/K	BB	TB	LILA	HB	A. RINGAN	A. SEDANG	A. BERAT	GBR	GK	GB	GL	O
1	Anisah	23-2-10	107,28,9	106	P	99	150,2	36	12,9	✓				✓		✓
2	ARIYANI	10-6-10	20,5	65	P	48	153,2	24	9,4	✓				✓		
3	Qanita	23-4-10	19,5	69	P	37,7	139,2	23	13,3	✓				✓		
4	Frisca	23-9-09	21,2	68	P	16,5	148	24	13,1	✓				✓		
5	Keyla	13,8	24-1-10	14,3	58	P	39,2	154,4	28	11,7	✓			✓		
6	Najwa	24-11-09	16,4	62	P	78	152	21	11,7	✓				✓		
7	Viona	13,2	1-7-10	26,7	85	P	66,5	153,7	30	9,9	✓			✓		
8	Fadila	25-8-10	17,2	68	P	41,5	155,4	22	10,9	✓				✓		
9	Tihani	12-3-10	16,3	64	P	40,1	157	23	11,5	✓				✓		
10	adhelia adela syahim	21-7-10	15,3	66	P	39,0	151,2	23	11,3	✓				✓		
11	Jeppi	15-1-10	18,5	67	P	52,6	168,8							✓		
12	Aurora	13,4	30-4-10	27,9	80	P	62,0	156	28	12,7	✓			✓		
13	Tasya	13,2	11-7-10	23,5	79	P	58,5	146,5	25	11	✓			✓		
14	Zahrawani	16-10-09	20,9	72	P	50,2	155	24	11,7	✓				✓		
15	Rahmania	12,11	3-10-10	20	91	P	73	156	33	12,5	✓			✓		
16	Indah	13,3	4-6-10	31,7	88	P	79,2	153,4	41	11,8	✓			✓		
17	Ripda	23-6-10	22,1	79	P	53,8	154	27	12,5	✓				✓		
18	adhelia adhelia	11-5-09	16,4	63	P	34,9	145,8	21	11,4	✓				✓		
19	Alamsyah	8-5-10	17,4	64	L	47,2	164,6	22	15,2	✓				✓		
20	Nabila	13,10	1-11-09	23,7	68	P	65	159	22	15,2	✓			✓		
21	ADIB	13,5	23-4-10	26	85	L	62,4	155						✓		
22	ADLY	23-6-10	17,8	58	L	41,5	152,8							✓		
23	Andri	13,1	12-8-10	14,1	61	L	31	148,2						✓		
24	Galih	16-3-10	17	60	L	38	149,5							✓		
25	M. Irfar	2-3-10	18,2	62	L	42,3	152,8							✓		
26	M. Farhan	1-7-09	21,3	75	L	43,5	143							✓		
27	M. azzam	2-6-09	22	71	L	54,6	153,5							✓		
28	Zinedin	14,2	19-7-09	29,7	89	L	72	155,2						✓		
29	Faizal	14	30-10-09	24,1	75	L	53,8	149,4						✓		
30	akbar	9-7-10	19,7	66	L	52,5	165									
31																

Pajany: 20
L= 11 P=19

Gri bund: 0
Gri kur: 1L+1P
Gri ba: 8L+18P
Gri lga: 2L+4P

Okun: 18

Amnia Nig: 8

Amnia Nig: 3

Namal 7.

[illegible]

Arenas region 8
 Day: 3
 Home: 6